Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№13 (593) 2019

ЗУБЫ НОЮТ. ПРИ ЧЁМ ТУТ СЕРДЦЕ?

стр. 2

Воспалился палец на ноге

стр. 9

Слезами раньше омывали раны

стр. 2

Родился с пороком сердца

стр. 11

Иммунитет — штука тонкая

стр. 3

От давления — смородина с мёдом

www.aybolit.ru

SOS!

Зубы ноют. При чём тут сердце?

О том, что есть неполадки с сердцем, если боль за грудиной, знают все. Но есть и другие, четко указывающие на приближающуюся беду, признаки.

1 **Зубная боль, возникающая при ходьбе.** Это классический признак стенокардии. Знайте, если ваши зубы начинают ныть или остро болеть во время ходьбы или физических нагрузок, не в порядке сердце. Идите к кардиологу.

2 **Затянувшийся грипп.** Прошло 5-6 дней, грипп и не думает отступать? Это может быть симптомом серьезных проблем с сердцем, которое не в состоянии хорошо прокачивать кровь. Иногда это списывают на грипп, ведь он сопровождается усталостью и трудностями с дыханием. Но типичных для гриппа болей, если сердце не здорово, в суставах нет.

3 **Проблемы с вниманием.** Из-за аритмии, когда сердце стучит слишком быстро или слишком медленно, человек часто испытывает рассеянность и сложности с концентрацией. Давление падает, мозг не получает достаточно крови, возникает спутанность сознания.

4 **Неожиданно возникшая боль в ногах.** Судороги и боль в икрах при ходьбе могут быть признаком периферической сосудистой болезни артерий. А если есть проблемы с сосудами ног, обязательно надо проверять и сердце.

5 **Мигрень.** Женщины, хотя бы раз в месяц испытывающие мигрень со «странностями», вроде зигзагов перед глазами, в 3 раза чаще становятся жертвами сердечных болезней. Это нарушение циркуляции крови вызывает сильные головные боли и вносит свой вклад в сердечные проблемы.

ЕСЛИ ВЫ УРОНИЛИ НА НОГУ ГИРЮ И СКАЗАЛИ: «ОЙ, БОЛЬНО...», ЗНАЧИТ, ВАМ НИ ФИГА НЕ БОЛЬНО!

Полезно знать

● Заметили у себя слишком ранние морщины? Проверьте состояние печени. Ученые установили интересную связь между здоровьем этого органа и молодостью кожи. В норме печень вырабатывает особый белок — ламин. Если его становится мало, в печени накапливается жир. Итог — ожирение печени. Этот белок влияет и на состояние кожи.

● Один человек в плохом настроении «заражает» окружающих менее чем за 20 минут. Он распространяет вокруг себя биоволны особой частоты. Особенно разрушительно хмурое настроение действует на людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и язвой желудка. Так что держитесь от хмурых людей подальше.

● Малина уничтожает раковые клетки, утверждают американские ученые. Исследователи считают, что в малине есть особый противораковый компонент. Кроме того, опухоль уничтожается благодаря определенному сочетанию веществ, содержащихся в этой ягоде.

Новости

ПЕРЕЛОМ СРАСТАЕТСЯ ЗА 5 МИНУТ

Лечение переломов костей может длиться до трех-шести месяцев. Но шведские ученые разработали клей, способный зафиксировать перелом буквально за 5 минут. Технологию взяли из стоматологии. Там врачи уже много лет склеивают сломанные зубы. Новый клей наносится на кость в несколько слоев. Он способен быстро соединять даже влажные поверхности.

ВИАГРА, ГРИПП, РАК — ЕСТЬ СВЯЗЬ!

Канадские специалисты нашли неожиданное лекарство от рака. Им стала комбинация виагры — лекарства для мужской потенции — и вакцины от гриппа. Странный союз оказался мощным оружием для борьбы с метастазами. Смесь этих лекарств так стимулирует иммунитет, что число злокачественных клеток сокращается. Оба препарата известны, доступны и безопасны для людей.

ВИТАМИН B_3 ОТ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

Специалисты из Германии узнали, как помочь людям с болезнью Паркинсона. Надо принимать витамин B_3. Он способен задерживать гибель нервных клеток мозга, связанных с движением. И симптомы заболевания долго не проявляются. У человека проходит дрожание рук, уменьшается усталость и слабость в мышцах.

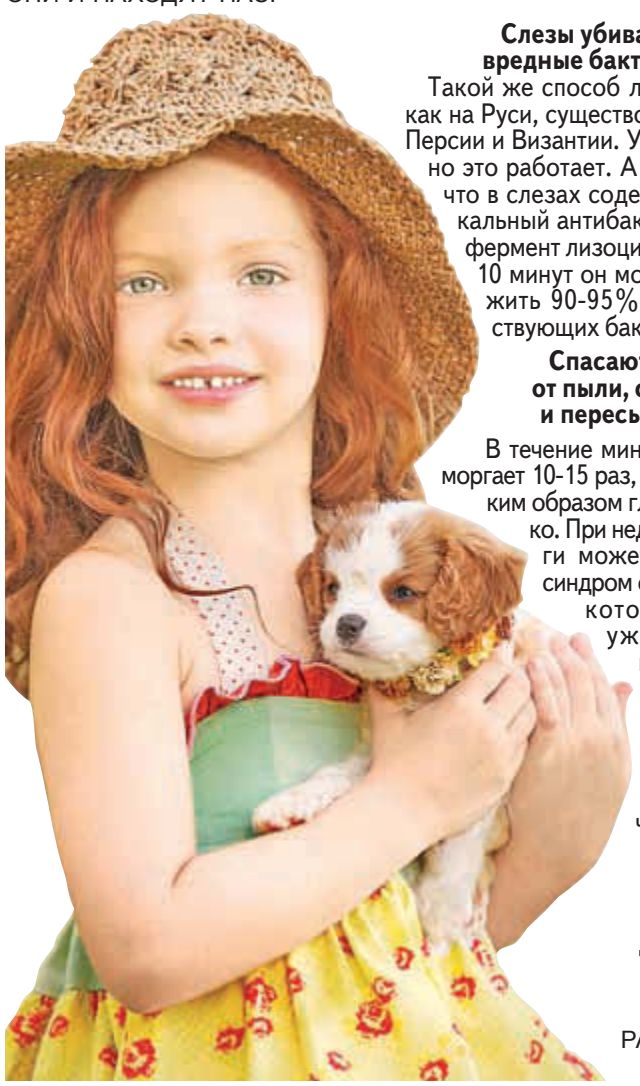
Цифры и факты

КОМАРЫ НЕ СПОСОБНЫ ВИДЕТЬ ЛЮДЕЙ. НО ОНИ ЧУВСТВУЮТ ЗАПАХ НАШЕГО ТЕЛА, ПОТА И ВЫДЫХАЕМОГО ВОЗДУХА. ПО ЭТОМУ ЗАПАХУ ОНИ И НАХОДЯТ НАС.

Сам себе доктор — *А вдруг пригодится!*

Не плачем, а лечимся

В ДРЕВНОСТИ НА РУСИ ЗАМУЖНИЕ ДАМЫ СМЕШИВАЛИ СВОИ СЛЕЗЫ С РОДНИКОВОЙ ВОДОЙ, ЧТОБЫ ЗАТЕМ ОМЫВАТЬ ЭТИМ «ЛЕКАРСТВОМ» РАНЫ ВОИНОВ.



Слезы убивают вредные бактерии

Такой же способ лечения ран, как на Руси, существовал также в Персии и Византии. Удивительно, но это работает. А все потому, что в слезах содержится уникальный антибактериальный фермент лизоцим. В течение 10 минут он может уничтожить 90-95% всех существующих бактерий.

Спасают глаза от пыли, соринок и пересыхания

В течение минуты человек моргает 10-15 раз, смачивая таким образом глазное яблоко. При недостатке влаги может развиться синдром сухого глаза, который врачи уже называют болезнью века. Из-за нарушения слезной пленки появляются чувство жжения и боли в глазах, светобоязнь. В тяжелых случаях это заболевание может привести к слепоте.

Плач снимает нервное напряжение

Эмоциональные слезы выводят из организма вещества, повышающие уровень стресса в организме. Да и сам плач успокаивает. Он помогает снизить кровяное давление, замедляет сердцебиение и расслабляет. Заметьте, всего после нескольких рыданий приходит облегчение. Не запрещайте себе плакать. Такое «воздержание» может стать причиной язвы желудка, сердечно-сосудистых проблем и обострения хронических заболеваний. Привычка сдерживать слезы приводит также к вспышкам агрессии.

Слезы притупляют боль

Поэтому, когда при сильных ушибах из глаз льются слезы, не стоит изображать из себя железного человека. Плачьте! Это снизит боль. Врачи советуют плакать не чаще одного раза в неделю. Кстати, некоторые специалисты считают рыдания методом омоложения.

В слезах содержится антибактериальный фермент лизоцим, который в течение 10 минут может уничтожить 90-95% всех существующих бактерий.

И еще...

Слезы улучшают вентиляцию легких, насыщают органы кислородом и являются профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Это одна из причин, почему женщины живут дольше мужчин.

И. К. Смокуров, невролог, врач высшей категории

Чаще рыдают женщины

ДВА-ТРИ РАЗА В МЕСЯЦ СЛЕЗУ ПУСКАЮТ 74% ДАМ И 20% МУЖЧИН. ПЛАЧ, ПРИЧИНОЙ КОТОРОГО СТАНОВИТСЯ НЕРАЗДЕЛЕННАЯ ЛЮБОВЬ ИЛИ ССОРЫ, СВОЙСТВЕНЕН 41% ЖЕНЩИН И 22% МУЖЧИН.

Ножкам моим помогли ванны с отваром ромашки

Года два назад у меня было две проблемы со здоровьем — подагрические боли и бессонница. А вот лекарство от них нашлось одно — ромашка аптечная. Ножкам моим больным очень помогли ванны с отваром ромашки. Заливала стакан сухих или свежих цветков 3 л кипятка, держала на маленьком огне 20 минут. Потом столько же времени настаивала, выливала в ведро, добавляла еще горячей воды (ванночка должна быть теплой) и опускала туда ноги. Держала около получаса, после надевала шерстяные носки и ложилась в кровать. А чтобы уснуть без проблем, заваривала 2 ст. ложки ромашки в стакане кипятка. Немного настаивала, процеживала и пила перед сном, добавив сахар и сливки. После чашки такого чая я спала крепким и спокойным сном. Вот так меня вылечила обыкновенная ромашка.

И. Н. Слепнева, Астрахань

Иммунитет — штука тонкая

Думаете, что иммунитет — как душа: вроде бы есть, но нельзя пощупать? Но нет, иммунная система вполне материальна.

«ГРУППА ЗАХВАТА» ВСЕГДА НАЧЕКУ

Иммунная система состоит из нескольких органов. Это красный костный мозг, селезенка, вилочковая железа (тимус), лимфоузлы и кишечные пластинки Пэйе. Все они производят или накапливают клетки-защитники — лимфоциты (белые кровяные тельца).

У 70% населения России, по данным ВОЗ, иммунитет сниженный.

Как только в кровь проникают зловредные микробы, лимфоциты начинают вырабатывать антитела. Эти белки и есть оружие иммунитета — они вступают с «захватчиками» в отчаянный бой. Если иммунная система здорова, организм выходит из борьбы победителем.

А еще лимфоциты обладают «иммунной памятью». Если уже замеченный ими однажды микроб снова норовит пробраться в организм, лимфоциты «радушно» встречают его большим количеством антител и побеждают быстрее. На этом основаны все вакцины. Если лимфоциты стоят на страже здоровой крови, то клетки органов защищают коллеги — макрофаги. Их задача — «схрумкать» бактерии, попавшие в ткани.

ЧТО МЕШАЕТ СИСТЕМЕ РАБОТАТЬ

В организме человека все связано. Если кто-то от души наносит урон разным его системам, недокармливая витаминами, травя себя табаком и алкоголем, то не надейтесь, что иммунная система будет работать в полную силу. Самые большие враги иммунитета — ухудшение экологии, стрессы, недостаток питания. К примеру, в России потребление животных жиров (из которых получается «плохой» холестерин) превышает норму на 25%, а полезных растительных жиров в рационе всего 40% от нормы. А еще злоупотребление алкоголем и сигаретами, неграмотное назначение антибиотиков, простудные и инфекционные заболевания, сезонные авитаминозы...

ЧТО ПОМОЖЕТ ОРГАНИЗМУ ВЫСТОЯТЬ

Нет такой чудо-таблетки, которую бы выпил — и защитные силы на высоте. Действовать нужно осторожно и по нескольким направлениям. Одно из них — правильное питание. Самыми полезными для иммунитета считаются молочные продукты с лакто- и бифидобактериями. Они влияют на иммунитет не напрямую, а опосредованно. А еще они улучшают усвояемость витаминов, железа, кальция и прочих микроэлементов, которые активно участвуют в иммунном обмене. То есть полезные бактерии, оздоравливая кишечник, укрепляют иммунитет.

Стимулируют иммунитет женьшень, китайский лимонник, родиола розовая, элеутерококк, чеснок. Иммунологи считают, что природные «лекарства» нужно регулярно принимать в осенне-зимний сезон и начале весны, а вот лекарства, стимулирующие иммунитет, — только по показаниям. Любая неграмотная стимуляция ведет к истощению организма. Если постоянно подстегивать препаратами выработку лейкоцитов, собственная иммунная система обленится и просто утратит свои функции.

КАК УЗНАТЬ О СОСТОЯНИИ СВОЕЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Нужно сдать развернутый анализ крови, анализ на иммунный статус, который показывает состояние всех компонентов иммунной системы, анализ на интерфероны.

Ф. Л. Кобзарева, врач-иммунолог

В нашем ауле герпес лечат хвостиками тыквы...

АйБОЛИТ

У нас редко встретишь человека с простудой на губах (герпесом). А все потому, что в каждом дворе выращивают тыкву. У созревшей тыквы не выбрасывайте плодоножку, аккуратно отломите ее — это главная составляющая снадобья. Тыквенный хвостик надо поместить на металлической крышке в духовку, чтобы он там полностью высох и стал ломким. После этого перемелите его в кофемолке в пудру и смешайте с любым нерафинированным растительным маслом (я беру подсолнечное) до консистенции густой сметаны. Этим тыквенным лекарством и смазывайте пораженные места несколько раз в день, как только герпес начнет появляться.

Р. П. Тукаев, Дагестан

Из-за летней духоты кружится голова

АйБОЛИТ

Но я уже знаю, как бороться с этой напастью. Вот мои любимые рецепты.

* Беру 100 мл любого растительного масла, добавляю в него 30 мл любого эфирного хвойного масла (пихтового, соснового) и 10 мл эфирного масла эвкалипта. Тщательно перемешиваю и храню в плотно закрытой посуде в темном месте. При головокружении 1-2 капли смеси втираю в виски.

* Перемешиваю по 100 г корня пиона уклоняющегося, листьев мяты и липового цвета. Завариваю в термосе 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка и настаиваю ночь. Утром процеживаю и выпиваю в течение дня.

Курс — 2 недели, затем делаю такой же перерыв. После этого лечение можно повторить.

О. Магомедова, Черкесск

Умные мысли

■ НЕТ СМЫСЛА ПОМНИТЬ О ТЕХ, КТО ОДНАЖДЫ ЗАБЫЛ ПРО ТЕБЯ...

■ ЕСЛИ ТЫ НЕНАВИДИШЬ, ЗНАЧИТ, ТЕБЯ ПОБЕДИЛИ.

■ ЧЕСТНОСТЬ И ВЕРНОСТЬ — ЭТО ДОРОГОЙ ПОДАРОК, КОТОРОГО ОТ ДЕШЕВЫХ ЛЮДЕЙ НЕ СТОИТ ОЖИДАТЬ.

Хронические запоры? Геморрой?
Фибралакс Эвалар

В отличие от обычных слабительных, лекарство **Фибралакс Эвалар**
1. **Восстанавливает** регулярную работу кишечника даже при хронических запорах
2. **Облегчает** симптомы геморроя, размягчая кишечное содержимое и действуя как смазка.

Растворимые волокна в составе Фибралакса способствуют:
1. Восстановлению кишечной микрофлоры[2]
2. Снижению риска возникновения опухолей прямой кишки[2]

Разрешен к применению беременным женщинам[3].

При лечении геморроя — добавьте Фибралакс!

www.evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок).
Спрашивайте в аптеках!

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

[1] По действующим компонентам. [2] Броновец И.Н., Сакович М.Н., Хомич Е.Н. Роль пищевых волокон в питании, профилактике и лечении некоторых заболеваний. — Минск, 1989. — С. 35. [3] По назначению врача. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На приёме у эндокринолога

НА НОГАХ ПОЯВИЛИСЬ РАНЫ...

У моего дяди, больного сахарным диабетом, на ногах появились раны. Почему? Как с этим можно бороться?

В. Ю. Чупахина, Краснодарский край

Если уровень глюкозы в крови высокий, а кровь густая, кровоток в сосудах нарушается. Кровь с трудом доходит до конечностей. К тому же организм не может бороться с инфекцией в нижних конечностях, если она появляется. Так возникают трофические язвы. В худшем случае стопы приходится ампутировать. В 1980-х годах появилось лечение, которое спасает от ампутации, — метод радиоволновой терапии. Ударноволновая терапия, сила которой регулируется врачом, позволяет ускорить кровообращение в нижних конечностях, снять отечность и болезненность.

ПОСТОЯННО СЛАДКО ВО РТУ

Правда ли, что это говорит о развитии сахарного диабета?

Светлана, Магнитогорск

Постоянный сладкий привкус, действительно, может говорить о том, что у человека сахарный диабет. Это происходит из-за того, что в крови повышено содержание глюкозы. Но, как правило, это не первый симптом болезни. У некоторых диабетиков он не появляется. Кстати, горький привкус во рту может быть признаком заболеваний печени и желчного пузыря, щитовидной железы. Кислый привкус говорит о повышенной кислотности желудка, гастрите. Желудочный сок попадает в ротовую полость и вызывает неприятное ощущение. Металлический привкус говорит о заболевании десен или печени, а также, возможно, об отравлении солями металлов.

ПОЧЕМУ КОЖА ПРИ ДИАБЕТЕ ШЕЛУШИТСЯ?

Смазываю ее и сливочным маслом, и детским кремом — бесполезно...

Ю. Семенченко, Тульская обл.

Повышенный сахар в крови нарушает метаболизм, а это отражается на коже. Из-за высокого уровня глюкозы организм теряет много жидкости.

С. М. Болотов, эндокринолог, врач высшей категории

ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ЛАБАЗНИКА УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ: 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 5 МИНУТ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ. МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК МОЧЕГОННОЕ.

ТОТ, КТО ЧАСТО БОЛЕЕТ ГРИППОМ, РИСКУЕТ СТАТЬ ДИАБЕТИКОМ.

Сахар в крови

Ликбез

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕДАВНО ЗАБОЛЕЛ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.

1 **Сахар в крови нужно контролировать.** Делают это с помощью специальных приборов — глюкометров. Этот прибор определяет уровень глюкозы быстро и точно. Также можно использовать недорогие тест-полоски, на которые наносится капелька крови. В зависимости от содержания сахара полоска меняет свой цвет.

2 **При диабете I типа** сахар в крови надо измерять примерно 3-4 раза в день, для того чтобы ввести необходимую в этот момент дозу инсулина. При интенсивном лечении замеры сахара делают 4 раза в день, а также в 3 часа ночи 1 раз в неделю. Дополнительно измеряют при плохом самочувствии, простуде или обострении хронических заболеваний, до и после занятий спортом.

Диабетиков мучает постоянное чувство голода. При этом одни сильно худеют, а у других развивается ожирение.

3 **При диабете II типа** достаточно определить уровень сахара в крови 1 раз в день натощак и периодически через 1-1,5 часа после еды. Если состояние ухудшилось, то контролировать сахар в крови нужно чаще.

Нормальный уровень сахара в крови составляет 3,5-5,5 ммоль/л. Для диабетика цифры в 7-8 ммоль/л также являются нормой. Если уровень сахара выше, можно говорить о том, что диабет начал свою разрушительную работу и может привести к осложнениям. В этом случае необходимо проконсультироваться с врачом.

4 **Для контроля сахара в моче** используют специальные тест-полоски. Глюкоза появляется в моче, если ее уровень в крови превышает 9,7-11,1 ммоль/л. Если больные диабетом II типа соблюдают диету, пьют сахароснижающие таблетки и хорошо себя чувствуют, им достаточно определять сахар только в моче. Но важно помнить, что у пожилых людей почки работают хуже, поэтому, даже если в их крови сахара много, в моче он может и не появляться.

5 **Белок в моче** выявляют с помощью специальных таблеток и тест-полосок. Альбумины (белки) появляются в моче в начальных стадиях серьезного осложнения — диабетической нефропатии. Без лечения она приводит к почечной недостаточности, а это очень опасно.

6 **Ацетон в моче** контролируют также при помощи специальных тест-полосок. Если обнаружили ацетон в моче, срочно обратитесь к врачу.

7 **Исследовать мочу на сахар нужно дважды в день** — через 2 часа после завтрака и через 2 часа после ужина.

8 **Артериальное давление** лучше всего измерять 1-2 раза в день, если чувствуете себя плохо — чаще. А **контролировать вес** хотя бы раз в 2 недели. Нужно помнить, что чем больше человек весит, тем тяжелее ему справиться с диабетом.

К. В. Витальева, терапевт

Знаете ли вы, что...

ЕСЛИ БАБУШКА ИЛИ ДЕДУШКА БОЛЕЕТ ДИАБЕТОМ, ТО ИХ ВНУКАМ УЖЕ В 15-ЛЕТНЕМ ВОЗРАСТЕ НАДО ЗАДУМАТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. РИСК РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ДИАБЕТА В БУДУЩЕМ, ОСОБЕННО ПРИ ЛИШНЕМ ВЕСЕ, ПРИБЛИЖАЕТСЯ К 70-80%.

Язва на ноге

ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА — ТЯЖЕЛОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ ПОСЛЕ ОЖОГА, ОБМОРОЖЕНИЯ, ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И ВАРИКОЗЕ.

Полностью избавиться от трофических язв невозможно, если не лечить основную болезнь. Но можно облегчить страдания и, если получится, остановить воспаление. Какие рецепты предлагает народная медицина?

■ **Мед с яичным белком.** Взбейте взятые в равных пропорциях жидкий мед и белок, нанесите на рану и закройте свежим листом лопуха. Компресс оберните полиэтиленовой пленкой и оставьте на ночь. Процедуру повторяйте 8-10 раз. В результате язва перестанет мокнуть, покроется коркой и затянется.

■ **Масляно-овощная мазь.** Мелко нарезанную большую луковицу и натертую морковку обжарьте в 1/2 стакана нерафинированного подсолнечного масла до появления золотистой корочки. Затем масло процедите и смазывайте открытые раны 3-4 раза в день.

■ **Капустные листья.** Сырой капустный лист смажьте облепиховым маслом и прикрепите к ране. Через сутки компресс высохнет. Поменяйте его на свежий. Процедуру повторяйте, пока язва не исчезнет.

■ **Творог и молочная сыворотка.** Возьмите марлевый мешочек, вылейте туда 150 г простокваши и подвесьте его над емкостью. После того как образуется творог, обмойте рану сывороткой и прикрепите к ней мешочек с творогом, прикрыв его пергаментом или пленкой. Через сутки творог замените на свежий.

■ **Эвкалипт и календула.** Пораженную конечность опустите в розовый раствор марганцовки на 30 минут. Затем в эту же ванночку добавьте спиртовую настойку календулы (100 мл на 1 л воды) и продолжайте процедуру еще полчаса. Приготовьте другую емкость с раствором эвкалиптового масла (3 ст. ложки на 1 л воды) и принимайте ванночку в течение часа. Затем наложите чистую сухую повязку. Ванночки делайте 2 раза в неделю. Положительный результат заметите уже после 4-5 процедур.

Есть такая травка — рыжиком зовут

Есть немало рецептов, которые используют больные диабетом, чтобы регулировать уровень сахара в крови. Думаю, что и мой не окажется лишним. Благодаря этому средству мой бывший муж снизил уровень сахара в крови с 16 до 6,5 единицы, а знакомая — с 11,7 до 4,5. Правда, придется поискать у травников стакан сухой травы рыжика волосистого. Его еще называют мухоловкой и рыжей травой. Надо ее перемолоть в кофемолке и принимать по 1 чайн. ложке утром и вечером за 20 минут до еды, запивая водой. Лечиться, пока целебная травка не закончится. Как только закончите, продолжите лечиться другим средством. По утрам свежевыжатый сок 1 лимона перемешайте с одним сырым куриным яйцом и выпейте натощак за 40 минут до завтрака — и так 3 дня. Потом снова начните лечиться рыжиком. Закончив, снова 3 дня пейте по утрам сок лимона с яйцом. И так, пока сахар в крови не нормализуется.

Т. И. Беликова, Удмуртия

Душевная история

Бездомные кошки отблагодарили папу за еду...

Кошек отец не очень любит. Говорит, в квартире им не место. Но на даче частенько подкармливает пришлых полудиких котов из жалости. Ведь многих бросили, не стали забирать в город. Одна кошка — обычная черно-белая — вела себя настолько деликатно, что папа разрешил заходить ей в дом и даже выделил блюдце для еды. Остальным хвостатым выносил еду на газетку. В конце августа ему стало плохо: сердце прихватило. С трудом добрался до дивана, накапал валерьянки в стакан и отключился. Очнулся от холода: дверь забыл закрыть, а ночи уже стали холодными. В головах у него лежала черно-белая кошка, а рядом, по бокам и в ногах, еще четыре или пять. Заметив, что отец пришел в себя, начали мурчать, а потом ушли. Папа считает, что они отблагодарили его, спасли, когда ему стало плохо. С тех пор у нас на улице стоят миски — для воды и еды. А черно-белую кошку папа забрал домой. На удивление умное животное. Зовем Жужей.

И. Н. Кандеева, Самарская обл.

Пригодится

■ ГОЛОВА БОЛИТ? ПРИЛОЖИТЕ КО ЛБУ И ВИСКАМ СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ СИРЕНИ.

■ ПРИ ИСТОЩЕНИИ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ ЗАЛЕЙТЕ 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ОРЕХА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ДО ОСТЫВАНИЯ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Ситуация

Синякам на теле не место...

Избежать появления синяка или как можно быстрее избавиться от уже имеющегося помогут такие советы.

В ПЕРВЫЕ ДВА ЧАСА

Охлаждаем. Лед сужает лопнувшие от удара кровеносные сосуды, в результате кровь медленнее поступает к ушибленному участку, и гематома будет не такой сильной. Прикладывайте лед только сухим, предварительно завернув его в ткань или полотенце.

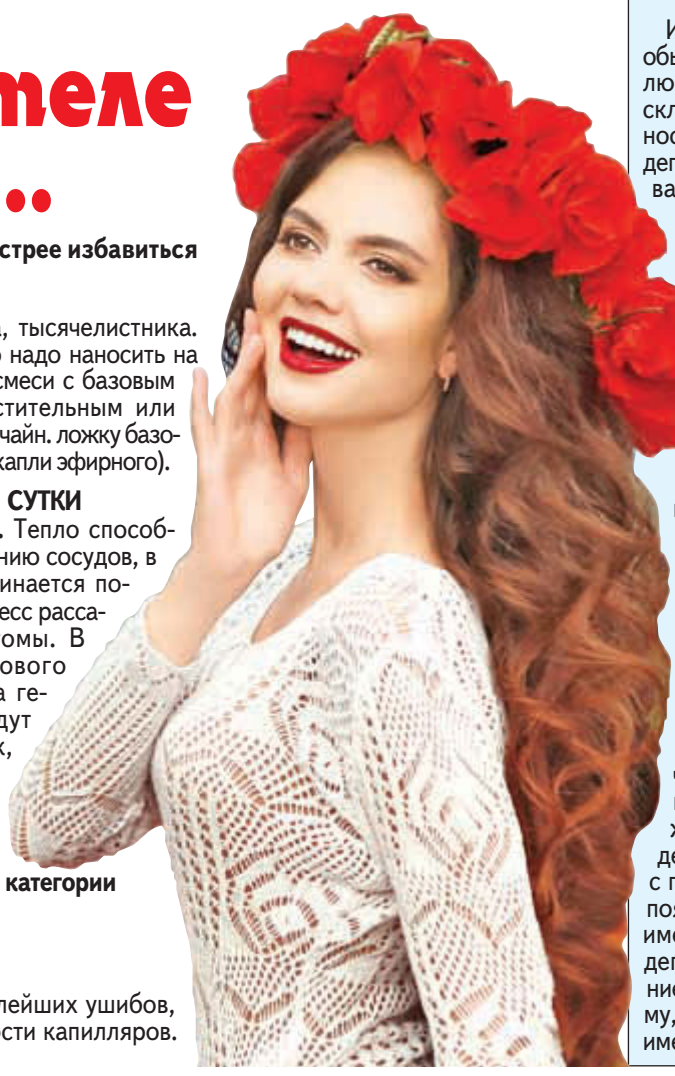
Перебинтовываем. Создавая давление на сосуды, можно предотвратить растекание крови под кожей, и синяк не будет большим.

Смазываем. Купите в аптеке препарат от синяков («Индовазин», «Синяк-off», «Бодяга»). В их состав входят раздражающие вещества, которые снижают отечность и ускоряют рассасывание гематомы. Эффективно борются с гематомами и эфирные масла, например, бессмертника, розмарина, лаванды, мяты, кипариса, тысячелистника. Эфирное масло надо наносить на кожу только в смеси с базовым маслом — растительным или оливковым (на 1 чайн. ложку базового масла — 3 капли эфирного).

ЧЕРЕЗ СУТКИ

Прогреваем. Тепло способствует расширению сосудов, в результате начинается постепенный процесс рассасывания гематомы. В качестве теплового воздействия на гематому подойдут нагретый песок, соль в мешочке, грелка.

Б. В. Татаева, дерматолог, врач высшей категории



Намотай на ус

Если замечаете, что гематомы появляются от малейших ушибов, стоит пройти обследование и найти причину хрупкости капилляров. Иногда это симптом серьезных заболеваний.

Придумал болезнь и болею...

Чаще всего выдумывают себе болезни ипохондрики — те, кто постоянно беспокоится, что может заболеть. А также те, кто уверен, что уже чем-то болен.

ТАКОЙ СЛУЧАЙ

... Когда у Светланы Сорокиной из Астрахани нашли опухоль в груди, врач сказал, что это, скорее всего, рак. Но сделали биопсию, и выяснилось, что опухоль доброкачественная. Ее удалили. А Светлане все равно казалось, будто у нее что-то болит. Дошло до того, что возникало ощущение, будто поднимается температура, и женщина чувствовала слабость во всем теле. Потом стали отниматься руки, болели все органы. Иногда все на неделю стихало, но потом начиналось опять. Светлана пошла к терапевту, сдала анализы — все результаты были хорошими. Онколог тоже сказал, что ничего нет. Но женщина не могла в это поверить. Такое состояние длилось у нее в течение 6 лет.

Отличить, когда болит тело, а когда — душа, трудно, поэтому врач чаще выписывает больничный.

КТО ЧАЩЕ СТРАДАЕТ ИПОХОНДРИЕЙ

Ипохондрия обычно бывает у людей, которые склонны к тревожности, мнительности, депрессии, долго переживают травмирующие события. Когда врачи не верят такому пациенту, он все силы направляет на то, чтобы найти как можно больше доказательств, что действительно болен, поэтому ему сложно помочь. Может ли человек, убедив себя в том, что действительно болеет, заболеть на самом деле? Известны эксперименты, когда человеку под гипнозом внушали, что к его телу приложили что-то горячее, и у него появлялись волдыри. Первый такой эксперимент провели во Франции еще в 1885 году. Испытуемой внушили, что у нее обожжена кожа на спине между лопатками. Через несколько часов после сеанса гипноза у нее в этом месте появились жжение и зуд. На следующий день там уже было воспаление с гнойной жидкостью. Позднее появился пузырь, какой бывает именно при ожогах. К тому же депрессия и тревожное состояние, расшатывая нервную систему, могут привести к обострению имеющихся заболеваний.

СИНДРОМ МЮНХГАУЗЕНА — ДЛЯ СИМУЛЯНТОВ

Человек с синдромом Мюнхгаузена тоже выдумывает себе болезнь и верит в нее. Но делает это не из страха заболеть, а из желания привлечь к себе внимание. Человек играет роль больного и при этом искренне верит в то, что болен. Такое чаще всего бывает у людей с демонстративным типом личности. Им нужно быть в центре внимания, и добиваются они этого любыми способами. Сначала пытаются вызвать чувство симпатии или уважения, а если это не получается, добиваются сострадания и сочувствия. Иногда специально нарушают дисциплину и паясничают, чтобы не остаться незамеченными.

ТАКОЙ СЛУЧАЙ

...Валентине Ивановне 62 года. Она живет одна в небольшом поселке. Оба ее сына давно выросли, у них свои семьи. Внуки изредка заходят навестить. А ведь у нее давление, остеохондроз, аллергия, гастрит, пародонтит и еще целый список болезней — она сама поставила себе эти диагнозы. До поликлиники в областном центре далеко добираться, но она ездила туда каждый день. Врачи не могли ее понять и говорили, что она здорова. Но однажды Валентина Ивановна познакомилась с Василием Петровичем. Они сходили на дискотеку для тех, кому за 50. И с тех пор уже 3 месяца не расстаются. Живут вместе, ходят гулять и с удовольствием нянчатся с внуками — и ее, и его. За это время Валентина Ивановна ни разу не сходила к врачу, потому что теперь о ней заботится Василий Петрович.

НЕДУГ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

Бывает, что у человека, например, постоянно болит голова, но болеутоляющие не помогают. Никаких болезней нет, давление в порядке, все органы работают как надо. А боли, оказывается, вызваны психологическими причинами. Такое состояние было у Ольги. Она не была в отпуске уже два года. После нескольких дней, проведенных дома, боль исчезла...

И. А. Веткина, психолог, врач высшей категории

SOS!

Первые симптомы инсульта

Обязательно прочтите все, о чем написано ниже. Это поможет вам не растеряться и правильно оказать помощь человеку, с которым случился инсульт.

ОЧЕНЬ ЛЕГКИЙ ТЕСТ

Он позволяет быстро распознать первые симптомы инсульта.

* Попросите больного улыбнуться. Если улыбка будет кривой и перекошенной, это инсульт. Просто половина лица перестает подчиняться больному, и, как следствие, один из уголков рта опускается. О языке: при инсульте он перепадет на одну из сторон и начнет приобретать неправильную форму.

* Попросите больного заговорить с вами. В предынсультном состоянии речь больного становится невнятной. Ее можно сравнить с речью очень пьяного человека.

* Попросите больного одновременно поднять обе руки вверх, если, конечно, он будет в состоянии сделать это. Результат очевиден: руку с пораженной стороны тела он поднимет ниже, чем другую. В любом случае, больной поднимет руки на разную высоту.

СИМПТОМАМИ ИНСУЛЬТА МОГУТ БЫТЬ:

* резкая сильная головная боль после любой работы или вообще без видимых причин;

* частичное помутнение или полная потеря сознания у больного;

* потеря способности говорить, а также понимать смысл чужой речи;

* сильное головокружение, острое расстройство координации и чувства равновесия.

Если у больного проявились любые из этих симптомов, незамедлительно вызывайте скорую помощь.

ДАЖЕ ЕСЛИ БОЛЬНОЙ СОПРОТИВЛЯЕТСЯ, ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ!

О том, какую помощь надо оказать больному до приезда скорой.

1 Вызывая скорую помощь, постарайтесь диспетчеру как можно точнее описать происходящее. При инсульте нужна помощь врача-невролога. Из вашего рассказа диспетчер должен правильно понять, какая именно нужна помощь больному, и направить по вызову бригаду, которая действительно поможет.

2 Больного надо положить так, чтобы его голова была выше уровня поверхности, на которой он лежит, примерно на 30°. Можно использовать одеяло, подушки, одежду.

3 Обеспечьте больному свободу дыхания, то есть снимите с него тугой пояс, узкую одежду, откройте окно для притока свежего воздуха.

4 Если началась тошнота или рвота, осторожно поверните набок голову больного. Это защитит дыхательные пути от попадания рвотных масс. Поставьте рядом тазик. Когда рвота прекратится, как можно тщательнее очистите рот больного.

5 Измерьте артериальное давление и запишите показания, чтобы сообщить врачу. Если давление высокое, постарайтесь сбить его, положив под язык таблетку каптоприла. Но запомните: резко снижать давление нельзя. Нет каптоприла? Положите под язык больного таблетку того препарата, который принимает этот человек от гипертонии по назначению врача. После того как давление снизится, необходимо положить под язык больному 10 таблеток глицина, но не сразу, а по 3 таблетки через каждые 15-20 минут. Глицин можно давать всем пациентам при инсульте, если не нарушены глотательные функции. Если давление в норме, просто приложите к ногам больного грелку или бутылку с горячей водой. Чтобы не было ожогов, контролируйте температуру воды.

6 В такой ситуации нельзя суетиться и показывать больному беспокойство. И уж тем более не показывайте свой страх. Говорите спокойно, морально поддерживая больного.

7 По приезде скорой помощи вы должны быстро и внятно описать врачам полную картину событий. Слова должны быть короткими, но максимально информативными.

P. S. Первые минуты предынсультного состояния определяют, как дальше будет развиваться болезнь. Поэтому ваша помощь так важна человеку, оказавшемуся в беде.

У зеркала

■ РАННИЕ МОРЩИНЫ — ПРИЗНАК ПРОБЛЕМ В РАБОТЕ СЕРДЦА. ОНИ НЕРЕДКО ПОЯВЛЯЮТСЯ У ЛЮДЕЙ, СКЛОННЫХ К ГИПЕРТОНИИ И СОСУДИСТЫМ НАРУШЕНИЯМ.

■ НАВИСАЮЩИЕ И ДРЯБЛЫЕ ВЕРХНИЕ ВЕКИ СИГНАЛЯТ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

■ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ МОРЩИНКИ ПОПЕРЕК УШНЫХ МОЧЕК ВРАЧИ РАССМАТРИВАЮТ КАК ПРИЗНАК РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА.

Толчёная смородина с мёдом — то, что надо от давления

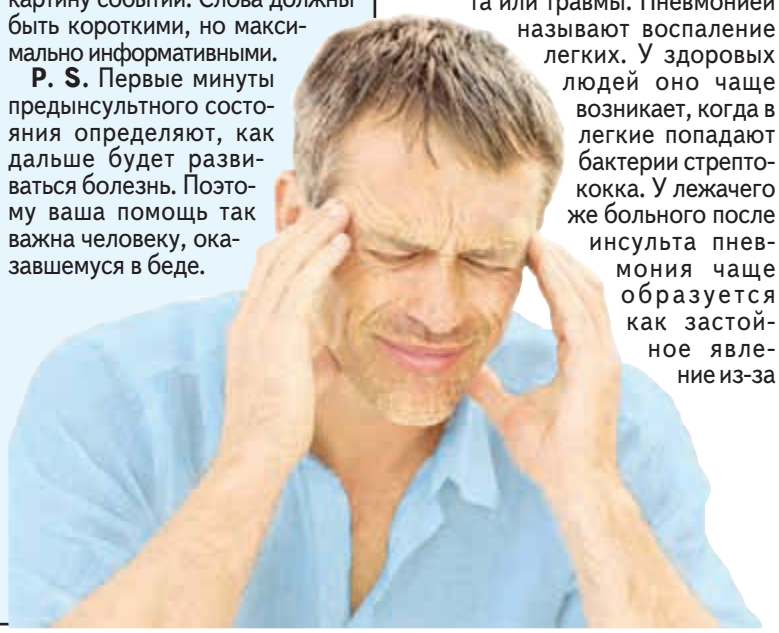
Раньше была гипотоником, а теперь, по всей вероятности, перехожу в разряд гипертоников. Сильные препараты принимать боюсь. Прислушалась к советам травницы — налегать на черную смородину. В пору спелости этих ягод ем не меньше стакана в день. Действительно помогает! И еще заготавливаю впрок сырой джем. Это толченая смородина с медом (пропорция 1:1). Очень вкусно. Давление мое выровнялось.

Помогает также живая витаминная бомба. Смешиваю по 500 г лимонов с кожурой, но без косточек, клюквы и шиповника без семян. Пропускаю все через мясорубку, добавляю 500 г меда, перемешиваю, перекладываю в банку с плотно завинчивающейся крышкой и даю смеси настояться сутки. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Бодрит, но давление не поднимается. Голова ясная, отступают тошнота и прочие неприятные ощущения. А когда поспевают грецкие орехи, дроблю ядра от 5 орехов в крошку, смешиваю с 60 г меда и съедаю в четыре приема в течение дня. Курс лечения — 1,5 месяца.

З. И. Клюшина, Ижевск

Беда случилась...

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПНЕВМОНИИ У ЛЕЖАЧЕГО БОЛЬНОГО ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.



Это грозное осложнение может возникнуть у любого, особенно у лежачего больного после инсульта или травмы. Пневмонией называют воспаление легких. У здоровых людей оно чаще возникает, когда в легкие попадают бактерии стрептококка. У лежачего же больного после инсульта пневмония чаще образуется как застойное явление из-за невозможности двигаться. К тому же снижен иммунитет.

Выявляют этот недуг с помощью рентгена и анализа мокроты. Врач назначает антимикробную терапию, прогревание и ингаляции. Как помочь беспомощному человеку? Надо поворачивать его на бок, усаживать в кровати, укладывать на живот. Неподвижно лежать вредно! И еще не забывайте постукивать по его груди и спине. Эти действия необходимы для отхождения мокроты и предотвращения ее застоя. Если после инсульта больной находится в реанимации, его также хорошо бы поворачивать с боку на бок. Но от этого может кружиться голова. Кстати, после тяжелой пневмонии часто развивается хронический бронхит.

Признаки пневмонии:

* густая зеленая мокрота (слюна);
* боль в груди;
* высокая температура;
* сухой или мокрый кашель.

Дома для более легкого дыхания нужно делать ингаляции, используя медицинский небулайзер. Он очень удобен. Ингаляции можно проводить с настоями трав или специальными жидкостями. Главное, что надо помнить: лежачего, ослабленного после инсульта человека важно оберегать от простуды и вирусов. И чаще поворачивать его, обеспечивая отток жидкости из легких.

Цифры и факты

■ МОЗГ ИСПОЛЬЗУЕТ 20% ВСЕГО КИСЛОРОДА, КОТОРЫЙ ПОСТУПАЕТ В КРОВЬ.

■ КЛЕТКА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА МОЖЕТ ХРАНИТЬ В ПЯТЬ РАЗ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ, ЧЕМ ЛЮБАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ.

Авторитеты дают советы

Рак желудка

КОМУ НУЖНО РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯТЬСЯ У ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА? ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕДВЕДЕВ.

— Говорят, рак желудка обычно обнаруживают уже на последней стадии, когда пациент безнадежен. Это правда?

— Нет, неправда. Все зависит от того, насколько быстро после появления симптомов заболевания пациент обратился за медицинской помощью, как оперативно он был обследован и направлен в онкологический диспансер.

— Как понять, что у человека рак на ранней стадии?

— По общим симптомам интоксикации организма — слабости, повышенной утомляемости, отсутствию аппетита, боли в верхних отделах живота, рвоте, желудочно-кишечному кровотечению при рвоте и черному стулу.

— Но ведь это могут быть симптомы и гастрита, и язвы. Как отличить рак от других болезней желудка?

— Диагноз рак ставится только после подтверждения. Пациенты, имеющие длительные язвы, хронический атрофический гастрит (при таком гастрите стенки желудка не вырабатывают компоненты желудочного сока), полипоз желудка, должны находиться под постоянным наблюдением гастроэнтерологов и получать корректирующее лечение. Раз в полгода им требуются фиброгастроскопия и биопсия. При подтверждении диагноза рак желудка или подозрении на него больного направляют в онкодиспансер. Длительные язвы желудка, атрофический гастрит и полипоз относятся к предраковым состояниям. Если не лечиться, в 60-90% случаев развивается рак. Простой гастрит, болезнь Менетрие, болезнь оперированного желудка онкологи также относят к предраковым, но они реже озлокачествляются. Несмотря на это пациенты, страдающие этими заболеваниями, тоже должны постоянно наблюдаться у участкового терапевта и делать ФГС не реже, чем раз в год.

— Как не допустить перерождения язвы или гастрита в рак?

— Пациенты, страдающие язвой желудка, должны не меньше двух раз в год проходить ФГС, соблюдать диету, вести здоровый образ жизни.

— Как курение влияет на развитие рака? И что вреднее — алкоголь или сигареты?

— Курящие люди удваивают риск развития рака желудка. Человек вдыхает дым, никотиновые смолы, то есть канцерогены. К тому же постоянное термическое воздействие негативно влияет на слизистую пищевода и желудка. Что вреднее — алкоголь или сигареты? Сказать сложно, но точно известно: злоупотребление крепкими напитками увеличивает вероятность развития не только рака желудка, но и печени и поджелудочной железы.

— Алкоголь вообще пить нельзя?

— Если это качественный алкоголь и в небольших дозах, то можно.

— Кто находится в группе риска по раку желудка?

— Повторюсь: пациенты, имеющие язву, гастрит, полипоз или болезнь оперированного желудка. О наследственности: по статистике, только 10% пациентов имеют семейную историю. Если они регулярно проходят диспансеризацию, то беды не случится. Интересно, что раком желудка чаще всего болеют мужчины со II группой крови. Почему? Сложно объяснить, но таковы данные статистики.

Длительные язвы желудка, атрофический гастрит и полипоз — предрак. Если не лечиться, они часто развиваются в рак.

— В каком возрасте нужно начинать беспокоиться?

— По статистике, раком чаще всего страдают люди старше 55 лет, хотя встречаются пациенты более молодого возраста — от 25 лет. Можно заболеть раком желудка и в подростковом возрасте.

— Долго ли живут пациенты после лечения?

— При I стадии пятилетняя выживаемость составляет 60-80%, при II-III стадии — 15-45%, при IV — 5-10%.

— Как сегодня лечится рак желудка?

— Пациентам с I, II и III стадией делают операции по удалению или всего желудка, или его части и комбинированные операции. Для пациентов с IV стадией главная задача онколога — улучшить качество их жизни.

— Чтобы не заболеть раком желудка, как нужно питаться?

— Регулярно и разнообразно. В рационе должно быть достаточно овощей, фруктов и молочных продуктов. Стоит ограничить жирную, копченую, маринованную пищу, специи. Красителей и усилителей вкуса вообще не должно быть в рационе.

К утру от ломоты в суставах не остаётся и следа

Когда у меня или мужа обостряется радикулит, ревматизм или начинают болеть суставы, заливаю траву мокрицы кипятком на 5 минут. Затем сливаю воду, остужаю до температуры, которую можно терпеть, и прикладываю к больному месту. Сверху заматываю полиэтиленом и укутываю теплым шарфом или одеялом на всю ночь. К утру от ломоты в суставе не остается и следа. И внучку, много лет страдавшую аллергическим дерматитом, тоже вылечила мокрицей. Брала большой пучок свежей травы весом примерно 0,5 кг, заваривала 2 л кипятка. Настаивала 2 часа и выливала в ванну с теплой водой, где внучка сидела 20 минут каждый вечер перед сном, пока сыпь полностью не прошла. С тех пор о болезни и не вспоминает.

О. Н. Сибирцева, Саратовская обл.

Устали переплачивать за средства для суставов?
Выбирайте Хонда Форте от Эвалар

Хонда Форте содержит оптимальные дозировки хондроитина и глюкозамина[1] — по 500 мг — и способствует:

- Уменьшению болезненности в области суставов и позвоночника
- Улучшению подвижности и гибкости суставов
- Естественному обновлению хрящевой ткани суставов и позвоночника и снижению риска ее разрушения

До 61% выгоднее по цене[4]

Улучшайте подвижность суставов с линией Хонда от Эвалар

Хонда drink
В каждой порции — максимальные[2] дозировки сразу пяти компонентов, важных для сохранения суставов: коллаген, хондроитин, глюкозамин, гиалуроновая кислота, MSM.

Хонда Глюкозамин Максимум
отличается высоким содержанием глюкозамина — 750 мг в 1 таблетке. Самый доступный по цене глюкозамин[3].

Крем Хонда с хондроитином и глюкозамином используйте совместно со всеми средствами линии Хонда для большей эффективности.

www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок). Спрашивайте в аптеках!

Эвалар | ФИТОМАРКЕТ www.fitomarket.ru
apteka.ru Эвалар

[1] Хондроитинсульфата натрия и глюкозамина гидрохлорида [2] В серии «Хонда» [3] По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2018 года средневзвешенная розничная цена за 1 таблетку БАД «Хонда Глюкозамин максимум» в форме таблеток № 30 производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналогов. Аналоги выбраны по действующим компонентам и дозировке. [4] По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке. Реклама 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760, 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Для тех, кто плохо переносит жару

Обмороки, судороги, отёки...

Как оказать первую помощь при таких состояниях и что делать, чтобы их избежать?

ОТЕКАЮТ СТОПЫ И ЛОДЫЖКИ

Причины. Отеки ног чаще появляются в начале жаркого сезона. Их причиной является расширение периферических сосудов, а также задержка жидкости и солей под воздействием высоких температур.

Первая помощь. Обычно такие отеки проходят сами по мере акклиматизации и не требуют лечения. Если человек не страдает болезнью почек или сердечной недостаточностью, мочегонные средства не рекомендуются. Они могут лишь усилить обезвоживание организма.

Чтобы ноги не отекали. Избегайте одновременного обильного питья и употребления соленой пищи. Не стягивайте ноги тугими носками. Откажитесь от тесной обуви на высоких каблуках. Не сидите подолгу с опущенными ногами. Если склонны к отекам при венозной недостаточности, можно использовать гели с гепарином.

ОБМОРОК И ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

Причины. Обычно случается у гипотоников — людей с низким кровяным давлением. Но в начале жары может быть и у гипертоников и сердечников, особенно принимающих диуретики и нитраты по поводу стенокардии, ишемической болезни сердца и сердечной недостаточности. Причиной обморока часто бывают обезвоживание организма, расширение периферических сосудов и уменьшение венозного оттока, которое приводит к снижению сердечного выброса.

Первая помощь. Смочите ватку нашатырным спиртом и осторожно поднесите к носу пострадавшего. Если у него действительно тепловой обморок — это вернет его в сознание. Тем не менее надо поместить человека в прохладное место и уложить так, чтобы его ноги находились в приподнятом положении. Это усилит венозный отток. Если страдалец не приходит в себя, вызовите скорую помощь. Важно исключить другие серьезные причины обморока — инфаркт и инсульт.

Если плохо переносите зной. Следите за прогнозом погоды. На дни с аномальной жарой не планируйте никаких дел, особенно на открытом воздухе. За некоторое время до ожидаемой волны жары надо принять препарат, который поможет организму адаптироваться. У людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями хорошо себя зарекомендовали «Милдронат», «Кудесан», «Панангин» и легкие безопасные успокаивающие типа «Афобазола». Неплохой эффект могут дать настойки родиолы розовой и левзеи сафлоровидной. Однако эти «лекарства от плохой погоды», как и любые другие, можно принимать лишь после консультации с врачом.

СУДОРОГИ — БОЛЕЗНЕННЫЕ МЫШЕЧНЫЕ СПАЗМЫ

Чаще всего бывают в ногах, руках или области живота. Как правило, возникают после длительной физической нагрузки и/или по ночам. Судороги могут случаться при резком погружении в прохладный водоем в жаркую погоду.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ В ЗНОЙНЫЙ ДЕНЬ — ТО, ЧТО НУЖНО. НО ОН ПРОТИВОПОКАЗАН, ЕСЛИ БОЛЕН ЖЕЛУДОК.

Причины. К судорогам могут привести обезвоживание организма, потеря важных микроэлементов в результате усиленного потения, мышечное утомление и спазм сосудов от резкого перепада температур.

Первая помощь. Необходимо быстро переместить пострадавшего в прохладное место. Разомните ему мышцы и осторожно их помассируйте. Попросите человека энергично подвигать сведенной рукой или ногой, даже несмотря на болезненные спазмы. Дайте ему выпить раствор, содержащий полезные соли, например «Регидрон». Если судороги не прекращаются более часа, обратитесь за медицинской помощью.

Чтобы этого не случилось. Людям, склонным к судорогам, весь жаркий сезон стоит принимать препараты с калием и магнием, например «Панангин». В жару также важно избегать резкого погружения в холодную воду. Это может вызвать не только судороги, но и спазмы сердечных сосудов вплоть до развития инфаркта.

ТЕПЛОВОЕ ИСТОЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Симптомы — сильная жажда, дурнота, слабость, тревога, головокружение и головная боль. Кровяное давление падает, пульс прощупывается с трудом. Человек быстро и поверхностно дышит.

Причины. Такое состояние вызывает аномальная или длительная жара в сочетании с высокой влажностью воздуха и недостатком кислорода, потеря воды и сердечных солей, а еще большая физическая нагрузка в жаркий день.

Первая помощь. Разденьте пострадавшего и сопроводите в теневое, прохладное, хорошо проветриваемое место. Опрыскайте тело водой (25-30°С) — испарение воды охладит тело. Дайте выпить раствор «Регидрона» или «Оралита» — это восполнит потерю важных микроэлементов. Если тошнит, нужно пить часто и понемногу, чтобы не спровоцировать рвоту. Если пострадавший не может пить, его температура тела повышается до 39°С, давление продолжает падать и меняется психика — срочно вызывайте скорую помощь. Человек нуждается в госпитализации.

Кто в зоне риска? Люди, страдающие ишемической болезнью сердца, гипертонией, сердечной недостаточностью, заболеваниями бронхов и легких. А еще те, у кого нарушено мозговое кровообращение, диабетики, люди с расстройствами психики. Всем им необходимо постоянно принимать назначенные врачом препараты без летних «лекарственных каникул». Однако дозировки надо скорректировать, поскольку в жару многие лекарства меняют свои свойства, например препараты от аллергии, депрессии, бессонницы и сердечных заболеваний.

КОФЕ С МОРОЖЕНЫМ — НЕ НАПИТОК, А ДЕСЕРТ. ЖАЖДУ ОН ТОЧНО НЕ УТОЛИТ, НАОБОРОТ, ВЫЗОВЕТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ.

P. S. Даже если нет хронических недугов, плохо переносят жару будущие мамы, пожилые и одинокие люди, аллергики и астматики, жители верхних этажей высотных домов и построек вблизи крупных автомагистралей.

Что посоветовать? Не курите, по возможности реже используйте газовые приборы и дровяные печи, не распыляйте химические аэрозоли, не готовьте пищу на гриле.

SOS! СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Симптомы: быстрое повышение температуры тела — до 40-42°С, судороги и дыхательная недостаточность, резкое падение давления.

Причины. К солнечному удару приводит перегревание головы, когда человек весь день проводит под палящим солнцем. Организм теряет много жидкости и важных для жизнедеятельности веществ. Ткани и органы испытывают кислородное голодание и больше не могут работать в нормальном режиме.

Первая помощь. Незамедлительно вызывайте врача! В ожидании неотложной помощи измерьте температуру тела пострадавшего. Если она достигает 39-40°С, разденьте его и начинайте постепенно охлаждать. Наложите холодный компресс на шею, подмышечные впадины и паховую область. Откройте окна, обеспечьте хороший обдув в помещении. Опрыскивайте тело прохладной водой. Но не давайте никаких сердечных лекарств, особенно нитроглицерин и аспирин. В таком состоянии эти препараты вместо пользы могут принести вред.

С. Ф. Полторанин, терапевт, врач высшей категории

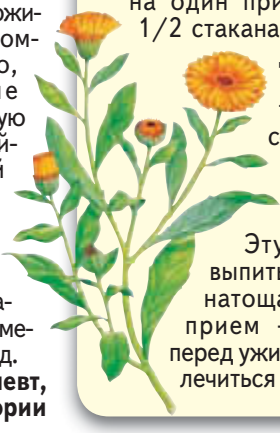
Бабушкины рецепты

ЖЕЛЧНОМУ ПУЗЫРЮ ПОМОЖЕТ ОДУВАНЧИК

Его нежно-зеленые листья нужно мелко нарезать и погрузить в соленую воду на 10-15 минут. Затем хорошо отжать, чтобы ушла горечь, и добавить мелко нарезанное вареное яйцо. Ешьте такой салат в течение 2-4 недель с первого появления листьев одуванчика. Он помогает желчному пузырю избавиться от лишней желчи и активизирует работу этого важного органа. Во время лечения хорошенько полощите рот теплой водой, чтобы содержащиеся в салате кислоты не разъедали эмаль зубов.

НАСТОЙ ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ — ОТ ЖЕЛТУХИ

Возьмите 1,5 ст. ложки цветков календулы (это норма для свежих цветков, сушеных берите раза в 2 меньше) Залейте 1,5 стакана кипятка и дайте настояться пару часов. Когда раствор настоится, процедите его. Чтобы приготовить состав на один прием, отлейте 1/2 стакана настоя в отдельную посуду, всыпьте туда чуть-чуть соли и долейте еще 1/2 стакана кипяченой воды. Эту дозу надо выпить рано утром натощак. А второй прием — вечером, перед ужином. Так надо лечиться 2 недели.



Воспалился палец на ноге...

Излишек мочевой кислоты превращается в крошечные кристаллы, которые и вызывают воспаление суставов — подагру. Часто первой жертвой становится большой палец ноги. Но любой другой сустав тоже может воспалиться. Что же делать?

1 **Обеспечьте полный покой.** Во время острого приступа держите пораженный сустав в приподнятом положении и в покое. Боль будет очень сильной. Во время этого периода большинство пациентов на чувствительном суставе не выдерживают даже вес простыни.

2 **Примите ибупрофен.** Пораженный сустав очень сильно воспаляется, поэтому нужны болеутоляющие противовоспалительные препараты.

3 **Избегайте аспирина или «Ацетаминофена».** Болеутоляющие средства действуют по-разному. Аспирин может усугубить подагру, замедлив выделение мочевой кислоты. «Ацетаминофен» неэффективен при воспалении.

4 **Приложите лед.** Если пораженный сустав позволяет к себе прикоснуться, попробуйте приложить к нему пакет со льдом. Подержите 10 минут, прикройте полотенцем. Если нужно, смените пакет.

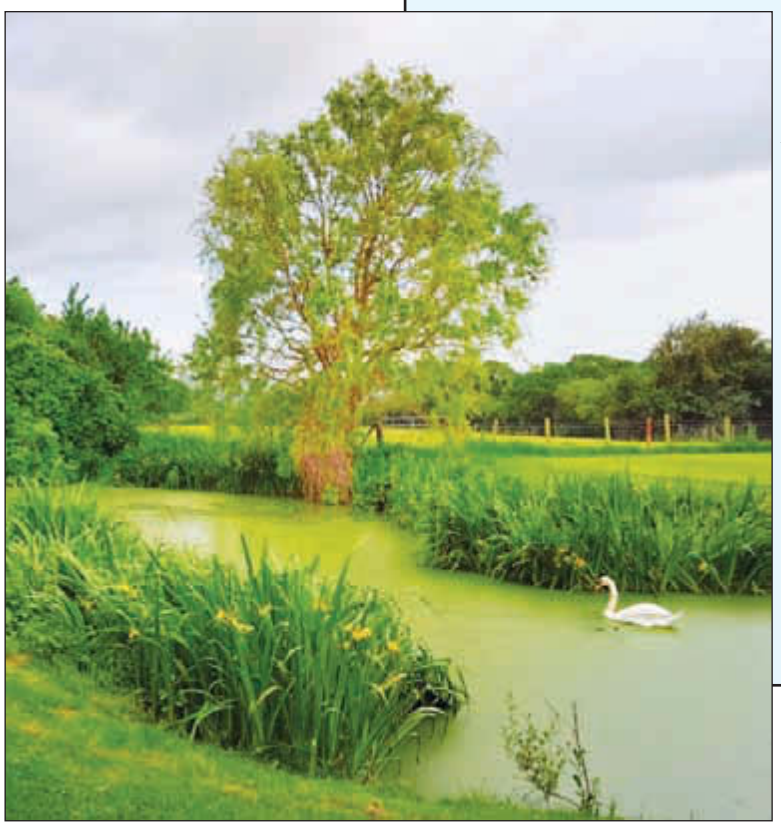
5 **Избегайте пищи с высоким содержанием пуринов.** Это сердце, почки, печенка, сельдь, сардины и сдобный хлеб. Они провоцируют образование мочевой кислоты и усиливает боль.

6 **Делайте угольные припарки.** Смешайте 1/2 чашки порошка активированного угля с несколькими столовыми ложками молотого льняного семени и небольшим количеством теплой воды, чтобы получилась паста. Наложите на пораженный сустав, сверху закройте полиэтиленом и оставьте на ночь. От угля остаются пятна, так что не испачкайте одежду и постельное белье. Также принимайте активированный уголь внутрь. Это поможет снизить уровень мочевой кислоты в крови. Достаточно 1/2-1 чайн. ложки 4 раза в день — утром, натощак, в полдень, днем и перед сном.

Болит сустав?

НАТРИТЕ МЕЛКО ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО. ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА И 3 ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА, РАЗМЕШАЙТЕ. ПЕРЕД СНОМ СМОЧИТЕ КОЛЕНО ВОДОЙ И НА МОКРОЕ КОЛЕНО СДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС. УТЕПЛИТЕ.

ОТ ПОХМЕЛЬЯ НАДО СЪЕСТЬ СЫРУЮ КАРТОШКУ, ЖЕЛАТЕЛЬНО В КОЖУРЕ.



От аллергии на пыль, в том числе и книжную

Смешайте 5 ст. ложек без верха золототысячника, по 4 ст. ложки зверобоя и толченых плодов шиповника, 3 ст. ложки корней одуванчика, 2 ст. ложки хвоща полевого, 1 ст. ложку кукурузных рыльцев. Шиповник и корни одуванчика можно пропустить через мясорубку. Залейте 1 ст. ложку сбора 1,5 стакана холодной воды в эмалированной кастрюльке и дайте настояться ночь. Утром поставьте на огонь, доведите до кипения (не кипятите). Укутайте на 4 часа, процедите. Выпейте 1 стакан в течение дня в 3 приема до еды (то есть по 1/3 стакана на прием). Храните в холодильнике. Аллергия начнет ослабевать. Лечиться нужно 6 месяцев.

П. М. Максимова, Республика Адыгея

Всю весну и лето пью чай из листьев одуванчика

Как только появляются первые одуванчики, я собираю листья и соцветия и завариваю из них чай. Этот напиток очищает легкие, кровь, печень и почки, улучшает пищеварение, состояние кожи, нормализует давление и улучшает обмен веществ. Целебный чай готовлю так: 1 десертную ложку хорошо промытых свежих или сухих листьев с цветками заливаю 2 стаканами холодной воды. Довожу до кипения и кипячу на маленьком огне 4 минуты. Настаиваю 10 минут, процеживаю и пью как обычный чай. Можно для вкуса добавить немного меда или варенья.

М. Н. Полозова, Астрахань

Умные мысли

■ СПОРИТЬ С ЖЕНЩИНОЙ — ЭТО ВСЕ РАВНО, ЧТО ПЫТАТЬСЯ УТОПИТЬ ВОДУ, СЖЕЧЬ ОГОНЬ ИЛИ ЗАКОПАТЬ ЗЕМЛЮ.

■ МУЖЧИНУ ТЕМНЫЕ ОЧКИ СПАСАЮТ НЕ ТОЛЬКО ОТ СОЛНЦА. НО И ОТ «КУДА ПЯЛИШЬСЯ...».

■ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ — ЭТО КОГДА ВСЕ И ВЕЗДЕ МОЖНО, НО НЕ С КЕМ И НЕКОГДА.

Как снизить риск инфарктов и инсультов?

В 2 РАЗА ВЫГОДНЕЕ ПО ЦЕНЕ[3]

Лекарство Гинкоум помогает уменьшить риск инфарктов и инсультов, снижая вязкость крови и препятствуя образованию тромбов — основной причины их возникновения.

Но этим его действие не ограничивается: в отличие от обычных лекарств, снижающих вязкость крови, лекарство Гинкоум, благодаря своему природному составу, оказывает и много других лечебных действий:

- Улучшает память, внимание и умственную активность.
- Уменьшает головную боль и головокружение, в том числе у метеозависимых людей[2].
- Устраняет чувство тяжести в ногах, боли при ходьбе, онемение конечностей[2].

Хорошая новость: Гинкоум в 2 раза выгоднее по цене[3]! Миллионы россиян выбирают именно Гинкоум от компании Эвалар[4] — 100% натуральное лекарство[1].

www.evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок).
Спрашивайте в аптеках!

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

Эвалар

[1]По действующим веществам. [2] Вызванных нарушениями кровообращения и повышенной вязкостью крови. [3] По сравнению с аналогичным препаратом гинкго билоба; по данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. [4] Среди препаратов гинкго билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Котёнок поцарапал ручки...

Недавно мы завели кошечку. Когда дочка играла с ней, та ее слегка поцарапала. Прошло уже больше недели, но ранки на руках так и не зажили, хотя на следующий день я обработала их перекисью водорода. Как правильно лечить кошачьи царапины и чем они могут грозить?

Ирина, Екатеринбург

К царапине не надо относиться легкомысленно. Ранку нужно сразу же (а не на следующий день!) обработать перекисью водорода, подождать, пока подсохнет, потом продезинфицировать зеленкой или йодом. Можно смазать бальзамом «Спасатель». Пасть и когти у домашних любимцев далеко не стерильны, поэтому любая царапина может вызвать заражение. Признаки инфицирования ранки: рост шероховатости или припухлости, распространяющееся обесцвечивание или покраснение вокруг пораженного места, появление язвочки, гноя. Иногда заметно увеличивается ближайший к поврежденному участку лимфоузел. Со временем он рассасывается, но может возникнуть и нагноение. Нередко повышается температура или ощущается жар в травмированной зоне. Если заметили подобные признаки, вызывайте врача.

О. К. Моргунова, врач-инфекционист

У МАЛЫША РЕЖУТСЯ ЗУБКИ? СМАЗЫВАЙТЕ ДЕСНЫ ОТВАРОМ ШАЛФЕЯ.

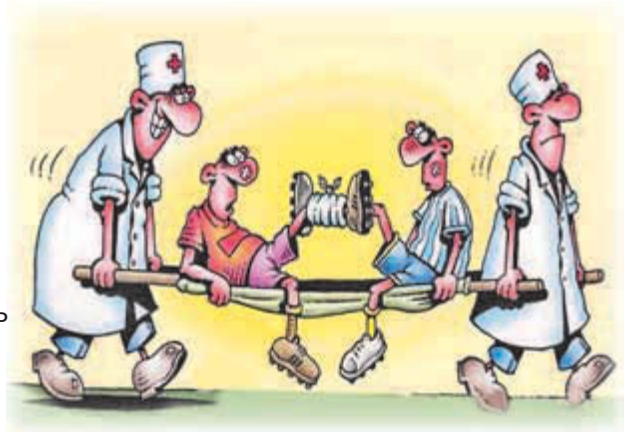
Я никогда не беру в руки дневник своего ребёнка

Моя школьная подруга влюбилась в мальчика. С 13 лет она вела дневник. И вот однажды ее маме в руки попала эта тетрадка. Разумеется, она боялась за дочь, но ничего ужасного там не прочла. Одни девичьи страдания (любовь была безответной). Мама ни словом не обмолвилась, что читала дневник, но дочка это поняла и наглоталась снотворного. Все обошлось, девочке успели промыть желудок. Я потом спрашивала подругу: «Почему ты хотела умереть? Ведь ничего особенного в том дневнике не было». На это она ответила: «Просто у меня не стало мамы». Разумеется, в ее поступке свою роль сыграла и несчастная любовь.

Вскоре подружка влюбилась в другого мальчика, а первого забыла. Но мамы у нее на самом деле не стало. Не подумайте плохого, она сейчас жива. Это классная, мировая мама, мы с ней отлично общались, но после того, как она залезла в чужой дневник, мне расхотелось иметь дело с этой женщиной. Поэтому я никогда не беру в руки дневник своего ребенка. Знаю по себе: я бы не смогла уважать человека, который читает чужие письма.

Марина, Омск

СТРАННАЯ ШТУКА — ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ. КОГДА УДАЕТСЯ СКОПИТЬ СОЛИДНЫЙ ЗАПАС, ПРИМЕНЯТЬ ЕГО УЖЕ ОСОБО НЕКОГДА.



Малыш пошёл в садик

Если ребенок не отпускает вас, когда остается в детском саду, тогда лучше прощаться еще дома. А в садик в первое время пусть его водит папа (или кто-то из близких). Прощание лучше проиграть заранее: «Ты придешь в садик, поздоровaешься, а меня с тобой не будет. С кем ты будешь играть?» Озадачьте малыша, пусть подумает.

Цифры и факты

Во многих европейских странах детям до сих пор дают, как и много веков назад, погремушки из натурального коралла. Считается, что это отличный прорезыватель для зубов.

Игрушечный грузовик с откидным кузовом придумал 6-летний малыш. Он нарисовал и предложил папе сделать ему такую машинку.

Для здоровья детям нужно смеяться не реже 300 раз в день, то есть в среднем каждые 3 минуты.

Вкусовых рецепторов у новорожденного ребенка в 3 раза больше, чем у взрослых.

Уже большой

Авторитеты дают советы

Моему сыну 1,5 года. Недавно прекратила кормить его грудью. Первые дни все было нормально, правда, он поздно ложился спать. Но потом начал постоянно капризничать, просить грудь. Как правильно отучать ребенка от груди?

Е. Ф. Колесникова, Омская обл.

Отучить ребенка от груди за неделю невозможно. Делать это нужно постепенно и целенаправленно.

1 **Прекратите промежуточные кормления (между периодами сна).** Мамина задача не провоцировать ребенка: не переодеваться перед ним, не сидеть без дела в местах привычного для малыша кормления. В понимании ребенка, если мама без дела — значит, можно воспользоваться минутой и приложиться к груди. В моменты, когда ребенок просит грудь, можно переключать его внимание на что-то интересное: сходите в гости, поиграйте, приготовьте вместе ужин. Если несмотря на все эти усилия, малыш капризничает и требует грудь, продолжайте свою тактику. Очень важно, чтобы маму поддерживали все члены семьи (фраза «Ты уже большой, стыдно у мамы просить грудь»).

2 **Не кормите ребенка перед дневным сном.** Самый удобный способ освоить это — заручиться поддержкой и помощью домочадцев (бабушки, дедушки, папы, няни). Поскольку малыш привык засыпать у мамы под грудью, ее присутствие действует на него, как магнит, и, если мама в пределах досягаемости, ребенок редко соглашается засыпать с кем-то другим. Поэтому маме надо уходить из дома на время засыпания.

3 **Перестаньте кормить перед ночным сном.** Действуйте по уже отработанной схеме: мама уходит из дома «по делу». Важно, чтобы малыш перед сном не был перевозбужден, поэтому вечером играйте в спокойные игры, рассказывайте сказки. Можно искупать ребенка в ванне с расслабляющими травами.

4 **Прекратите ночные и подутренние кормления.** Если есть возможность, на время перейдите спать в другую комнату. Если продолжаете спать в одной комнате, постарайтесь никак себя не проявлять во время ночных пробуждений малыша (для него мама спит). Если малыш капризничает, можно предложить ему воды из чашки. Тяжелыми обычно бывают первые 2-3 ночи — дальше малыш будет вести себя спокойнее.

О. Н. Аксененко, педиатр, врач I категории

УСПОКАИВАТЬ МАЛЫША ПО НОЧАМ ЛУЧШЕ НЕ МАМЕ. ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОСНУЛСЯ И ИЩЕТ ГРУДЬ, ПАПА ДОЛЖЕН ЕГО НЕЖНО ОБНЯТЬ, ПОГЛАДИТЬ ПО СПИНКЕ.

Ситуация — *Скоро в школу...*

А дочка не может сидеть на месте...

В этом году моя дочка пойдет в школу, но я очень переживаю. Проблема в том, что она не может сидеть на месте. Может, есть какие-то игры для тренировки усидчивости?

Н. Балашова, Воронежская обл.

Работа с гиперактивным ребенком — это трудоемкий процесс. К сожалению, игры не дадут желаемого результата, если не заниматься с ребенком ежедневно и систематически. Прежде всего вашей дочке нельзя переутомляться, для нее вредны излишние впечатления. Без надобности не ходите с ребенком на рынок, в гипермаркеты, шумные компании. Гиперактивному ребенку как воздух нужен строгий режим дня, которого надо ежедневно придерживаться. Чтобы улучшить концентрацию внимания девочки при выполнении заданий, найдите дома тихое место, где ничего не будет отвлекать и раздражать ребенка. Во время выполнения упражнений кто-то из родителей должен находиться рядом, помогать, говорить спокойным тоном. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку на 5-10 минут выходить из-за стола, отдыхать, двигаться. Хорошо концентрируют внимание развешанные по комнате листы-памятки, например расписание важных дел. Повышайте у ребенка уверенность в собственных силах, подчеркивайте успехи. Определите сильные стороны личности ребенка и опирайтесь на них. Залогом эффективных занятий является принцип «от меньшего к большему», начинайте с самых простых и коротких заданий, постепенно увеличивая сложность и время.

В. П. Солнцева, детский психолог

Авторитеты дают советы

Родился с пороком сердца...

С врожденным пороком сердца многие люди доживают до глубокой старости. Для других же это прямое показание для неотложной операции. Некоторые врожденные пороки сердца с возрастом проходят. Но точный прогноз, как будет развиваться болезнь и насколько опасна эта сердечная патология, может дать только кардиолог, а принять решение о необходимости операции — кардиохирург.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ПОРОК СЕРДЦА

Врожденные пороки сердца развиваются в период внутриутробного развития плода, когда неправильно формируется сердце и основные сосуды. Пока причины этой аномалии до конца не ясны. Вероятность появления на свет детей с таким недугом чуть выше в семьях, где кто-то из родственников страдает от порока сердца. Но тем не менее генетический фактор не является основным (на его долю приходится всего 1-2% случаев).

Известно, что при наличии в семье одного ребенка с пороком сердца риск рождения других детей с таким диагнозом возрастает, но все же остается невысок. Риск повышается, если будущая мать употребляет алкоголь и наркотики, а также некоторые лекарственные средства, например препараты лития, варфарин. Такую же опасность представляют перенесенные во время беременности (особенно в первом триместре) некоторые инфекции. К ним относятся цитомегаловирусная инфекция (вирус герпеса), грипп, корь, краснуха. Предполагается также, что пагубное воздействие на сердечко малыша могут оказывать некоторые лекарственные средства, например противосудорожные и эстрогенсодержащие препараты, D-амфетамин.

ПРИЗНАКИ НЕДУГА

Тяжелые пороки сердца очевидны уже в младенчестве. Малыши с врожденной сердечной патологией отказываются от груди или делают большие перерывы во время кормления. Иногда симптомы проявляются позднее, порой даже в подростковом возрасте и старше. Характерными признаками недуга считаются шумы в сердце, посинение кожи и слизистых оболочек (цианоз). Родители должны насторожиться, если ребенок:

* отстает в физическом развитии;
* быстро утомляется;
* испытывает боль в груди, головокружения, обмороки.

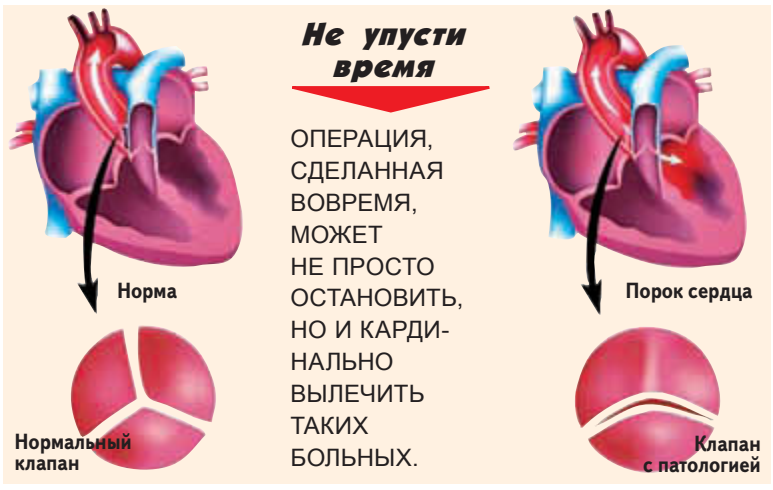
При пороке сердца ручки и ножки часто бывают холодными, а на щеках появляется слишком яркий, лихорадочный румянец, который многие ошибочно считают признаком отменного здоровья.

ЧЕМ РАНЬШЕ ДИАГНОСТИКА, ТЕМ ЛУЧШЕ

При наличии врожденного порока сердца важна диагностика и своевременное хирургическое лечение. Для постановки точного диагноза нужно пройти обязательный комплекс обследований:

* сделать электрокардиограмму, рентгенографию грудной клетки и эхокардиографию (ультразвуковое исследование сердца, которое наглядно показывает внутрисердечную анатомию и работу сердца).

Но иногда, чтобы уточнить диагноз, требуется провести дополнительные исследования: зондирование полостей сердца и ангиокардиографию. Через периферическую вену или артерию маленькому пациенту вводят катетер с рентгенконтрастным веществом, благодаря которому изображение сердца и магистральных сосудов удается записать на пленку.



ДВА ЦВЕТА ОДНОГО НЕДУГА

Условно врачи выделяют «бледные» и «синие» пороки сердца. «Бледные» пороки возникают из-за переполнения кровью сосудов легких, из-за чего в них повышается давление. «Бледные» пороки часто проявляются отставанием в развитии нижней половины туловища и появлением в 8-12 лет жалоб на головные боли, одышку, головокружение, боли в сердце, животе и ногах, одышку при физической и психической нагрузке, недомогание.

Причина появления «синих» пороков — в неправильном формировании сердца и сосудов. Кровь течет мимо легких, отчего больному становится трудно дышать. При этом заболевании пациенту грозят внезапные приступы, во время которых он может начать задыхаться и даже терять сознание. Поэтому больные дети, чтобы немного уменьшить одышку, сидят на корточках или по-турецки со скрещенными ногами.

Причем если «бледные» пороки, как правило, могут немного подождать, то пороки «синего» цвета требуют неотложной операции.

ТИХО! ИДЕТ ОПЕРАЦИЯ!

Хирургия врожденных пороков сердца сложная, но очень благодарная. Поскольку операция проходит на еще здоровой сердечной мышце, после лечения пациент становится абсолютно здоровым.

Сегодня сердечные пороки лечат менее травматичным эндоваскулярным методом. А новые методы наркоза позволяют пробудить пациента и включить его собственные легкие сразу же после операции. Важно и то, что реабилитационный период после операции проходит быстрее. И все же при всех достижениях современной медицины на это уходит около года. Запоздалая операция останавливает ухудшение состояния больного, однако вернуть стопроцентное здоровье уже не может.

К. Н. Ямщиков, кардиохирург, врач высшей категории

Эвалар
Натуральное[1] решение при высоком холестерине

Если повышен холестерин, то прежде чем начать принимать синтетические препараты, обратите внимание на натуральное[1] средство, которое помогает поддерживать уровень холестерина в норме — Атероклефит БИО от компании Эвалар.

В его улучшенном составе — экстракт диоскореи. Это одно из самых сильных и широко применяемых растений для борьбы с холестерином.

Прием 2 капсул утром и 2 капсул вечером способствует выведению холестерина из организма и снижению риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов, а также поддержанию артериального давления в норме[2]. Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности)[2], который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких, как тестостерон и эстроген.

Принимайте 100% натуральное[1] средство Атероклефит БИО, чтобы сосуды оставались чистыми, а сердце — здоровым!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru**
8-800-200-52-52 (для справок)

apteka.ru

Эвалар | ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru

[1]По действующим компонентам. [2]Информация подтверждена СоГР №KZ.16.01.95.003.E.000531.06.18. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На приёме у уролога

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ УРЕТРИТ

Причем симптомы какие-то не явные. Болезнь практически не беспокоит. Нужно ли лечиться?

Владимир, Нижегородская обл.

Обычно при уретрите мужчина испытывает сильные боли и рези при мочеиспускании. Появляются выделения из уретры. Эта болезнь опасна своими осложнениями. Поэтому даже если уретрит вялотекущий, нужно лечиться. Запущенный уретрит может привести к простатиту, пиелонефриту, эпидидимиту и другим серьезным болезням.

ВЯЛАЯ ЭРЕКЦИЯ — ПРИЗНАК ПРОСТАТИТА?

В последнее время у меня очень слабая эрекция (мне 33 года). Может ли это быть признаком простатита?

Олег, Калмыкия

Чаще всего при вялотекущем или прогрессирующем простатите мужчины жалуются на затрудненное, прерывистое, капельное, неконтролируемое или частое мочеиспускание, а также на недержание мочи. Еще один признак простатита — во время полового акта появляются боли в нижней части живота, паху, пояснице или внутренней части бедер. Если есть такие проблемы, обратитесь к специалисту, чтобы он уточнил диагноз.

ПОЧЕМУ СПЕРМА КОРИЧНЕВАЯ?

Мне 46 лет. Недавно заметил, что сперма стала коричневой. Связей на стороне не было. Что это может быть?

Михаил, Уфа

Надо срочно сделать анализ крови на ПСА свободный и общий. Этот тест проводится для исключения рака простаты.

М. С. Дюмин, врач уролог-андролог

■ ПСИХОТЕРАПЕВТ — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗАСТАВЛЯЕТ ТАРАКАНОВ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ ХОДИТЬ СТРОЕМ.

При кисте яичника

● Поместите в литровую банку 300 г изюма без косточек и залейте 1,5 л водки. Настаивайте в теплом сухом и темном месте 2 недели. Пейте по 1 ст. ложке в день за 30 минут до еды. Настойки хватает на 10 дней. Курс лечения — 30 дней.

● Залейте 4 ст. ложки перегородок грецкого ореха 3 стаканами кипящей воды, кипятите на маленьком огне 20 минут. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Или удалите ядрышки из 14 грецких орехов среднего размера, а скорлупу поместите в пол-литровую банку. Доверху залейте водкой, настаивайте 10 дней. Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак.

● Среднюю по размеру луковицу утром очистите, положите в мед так, чтобы он ее полностью покрывал. Вечером из этого лука сделайте тампон: плотно оберните бинтиком и вставьте во влагалище так, чтобы кончик бинта свисал наружу. Утром тампон удалите. Курс лечения — 10 дней.

Кое-что новенькое

ПОЛИКИСТОЗ ЯИЧНИКОВ ОТДАЛЯЕТ СТАРОСТЬ

Хорошая новость из-за рубежа пришла для женщин с синдромом поликистозных яичников. Согласно исследованиям, менопауза у них наступает в среднем на два года позже, чем у здоровых дам. А значит, немного отдаляется и старение. И еще: с возрастом исчезают долгие задержки, и циклы становятся регулярными. Все чаще случаются овуляции, чего не бывало раньше. Выходит, что после 40 лет появляется шанс забеременеть.

НЕТ СЕКСА — БЛИЖЕ КЛИМАКС

Исследования ученых из Германии показали, что полный или частичный отказ от интима губительно сказывается на женском организме. У женщины падает уровень главного гормона — эстрогена, ослабляются стенки влагалища, начинают расти миоматозные узлы и приближается менопауза. Помимо этого, повышается уровень стресса.

БОЛЬНЫЕ ЗУБЫ ВЛИЯЮТ НА ЭРЕКЦИЮ

На Тайване ученые три года исследовали мужчин с разной степенью импотенции. И выяснили, что у 80% пациентов помимо эректильной дисфункции были больные зубы. А именно все они страдали от периодонтита — воспаления тканей, которые окружают корень зуба.

■ ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ — ЛУЧШИЙ ДРУГ МУЖЧИНЫ. ОНИ СТИМУЛИРУЮТ РАБОТУ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА И УЛУЧШАЮТ КАЧЕСТВО СПЕРМЫ.

Для тех, кому за... — *Авторитеты дают советы*

Как остаться молодой

ПЕРЕЖИТЬ МЕНОПАУЗУ С МИНИМАЛЬНЫМИ ПОТЕРЯМИ МОЖНО. КАК? ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛГ ЕЛЕНА ПЕТРОВНА ЦУКАНОВА.

Не нужно ждать симптомов

Примерно после 45 лет начинает снижаться уровень половых гормонов, а они имеют свои рецепторы во всем организме. Когда рецепторы не получают привычных веществ, работа органов разлаживается, появляются проблемы со здоровьем: диабет II типа, атеросклероз, остеопороз... Не нужно ждать симптомов. Если у мамы или бабушки был диабет, сдавайте анализы крови на сахар. У родственников случались инсульты, а у вас самой были самопроизвольные выкидыши, отслойка плаценты? Сделайте коагулограмму, сдайте анализ на липиды крови, следите за давлением. Раз в год проходите анализ на тиреотропный гормон, чтобы заметить неполадки со щитовидкой. С помощью денситометрии проверьте плотность костей, чтобы не пропустить остеопороз. Раз в год необходим тест мазка из шейки матки и анализ кала на скрытую кровь. Маммография: от 40 до 50 — раз в 2 года, после 50 лет — раз в год. Регулярно — УЗИ матки и яичников.

Гормоны продлевают жизнь

Отодвинуть болезни старости помогает гормональная терапия. У нее нет задачи добиться того, чтобы яичники работали как у молодой девушки. Женщина в 50 с лишним лет не должна получать высокий уровень гормонов, поэтому современные препараты — низкодозированные. Гормоны не только повышают качество жизни, но и продлевают ее. Женщины, которые принимали гормоны до 60 лет, живут на 28-30% дольше тех, кто от них отказался. Начинать гормональную терапию нужно в первые 5 лет после последней менструации. Назначать такие лекарства может только врач.

О лишнем весе

Многие женщины с приходом менопаузы начинают набирать вес. Это происходит потому, что выключаются яичники. Организму недостает гормона эстрадиола, и он начинает образовываться в подкожной жировой клетчатке. Происходит бурная прибавка жира на животе, по мужскому типу. Этот жир эстрогенный, опасный, он провоцирует атеросклероз. Если женщина нормального телосложения прибавила за год менопаузы несколько десятков килограммов, врач может посоветовать гормональную терапию, диету и спорт.

Знаете ли вы, что...

ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ ПРИДУМАЛИ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ. ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТЕСТА ЖЕНЩИНА ПОЛИВАЛА МОЧОЙ ЗЕРНА ОСОБОГО СОРТА ПШЕНИЦЫ И ЯЧМЕНЯ, НАБЛЮДАЯ ЗА РЕАКЦИЕЙ.

Золотой ус и сок лопуха спасли меня от операции

Четыре года назад мне поставили диагноз гиперплазия эндометрия, 12 мм. Прошла курс лечения лекарствами, но улучшений не было, и мне предложили операцию. Но я решительно была настроена на лечение народными средствами. Нашла интересный рецепт. В мае накопала корней лопуха, вычистила, помыла, пропустила через мясорубку и отжала сок. Должен получиться литр целебной жидкости. Затем пропустила через мясорубку три больших растения золотого уса (пошло все — и стебель, и листья, и усы). Отжала сок — тоже литр. Оба сока хранила в холодильнике. Утром и вечером пила по 1 ст. ложке каждого сока, запивая водой. Лечилась, пока они не закончились. Через полгода прошла УЗИ — эндометрий был в норме (5 мм). Такой же результат был и через год. Так что обошлось без операции.

И. Н. Мазурова, Волгоград

Лечебная гимнастика

Чтобы не было простатита

ПРОСТАТИТ (ОСТРОЕ ИЛИ ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ) ПОРАЖАЕТ МУЖЧИН САМОГО ЦВЕТУЩЕГО ВОЗРАСТА — В 20-50 ЛЕТ.

Причиной развития этого недуга являются микроорганизмы, но...

Все урологи убеждены, что простатит чаще всего возникает при венозном застое в малом тазу. Поэтому для успешного лечения нужно не только принимать лекарства, но и выполнять гимнастику. Эти упражнения избавляют от застойных явлений в малом тазу и улучшают работу предстательной железы. Выполнять их надо регулярно, постепенно увеличивая количество повторений. Итак.

Сидя, лежа или стоя

* Сделав максимально глубокий вдох, раздуйте живот и задержите дыхание на 10-12 секунд. После, максимально втянув живот, с усилием выдохните. Повторите 3-7 раз.

* Сожмите и сильно втяните мышцы ануса, задержитесь на 8-10 секунд, расслабьте анус. Повторите 3 раза. Это упражнение надо повторять несколько раз в день.

Стоя

* Станьте на одну ногу, другой выполняйте свободные махи вперед-назад, сделайте 40-100 махов. Повторите упражнение, стоя на другой ноге.

* В среднем темпе выполняйте боковые наклоны туловища — по 30 раз в каждую сторону.

* Это упражнение выполняйте без одежды. Подпрыгивайте на месте, все время меняя высоту прыжков (то выше, то ниже). Начинать надо с 50 прыжков, со временем постепенно увеличив их количество до 300 в день. Возможно ощущение небольшого дискомфорта в области гениталий.

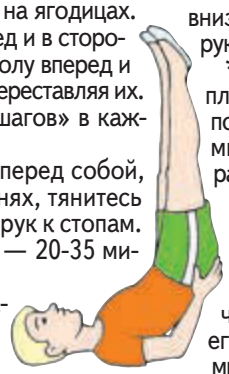
Сидя

* Подстраховывая себя руками, максимально разведите ноги в стороны и попытайтесь сесть на прямой шпагат. Задержитесь на 20-30 секунд, постепенно увеличивая расстояние между ногами.

* Передвигайтесь на ягодицах. Вытяните ноги вперед и в стороны и «шагайте» по полу вперед и назад на ягодицах, переставляя их. Выполните 30-50 «шагов» в каждую сторону.

* Вытяните ноги перед собой, и, не сгибая в коленях, тянитесь кончиками пальцев рук к стопам. Время выполнения — 20-35 минут в день.

* Сядьте ягодицами на мяч для большого тенниса, расположив его в области промежности. Помогая руками, прокатывайте мяч в области промежности, постепенно ослабляя руки и усиливая давление на промежность. По мере выполнения упражнения болевой порог будет повышаться вплоть до полного исчезновения боли.



Лежа

* Лягте на спину, выгните и приподнимите ее, не отрывая от пола ягодицы и затылок, на 8-10 секунд, расслабьтесь. Повторите 3-10 раз.

* «Лодочка». Лежа на животе, вытяните руки вдоль туловища. Одновременно приподнимите грудь и вытянутые выпрямленные в коленях ноги. Задержитесь так максимально долго, расслабьтесь. Повторите 3 раза.

* Лягте на пол животом на резиновый мяч. Прокатывайтесь вверх-вниз телом по мячу, помогая себе руками, 20-35 минут в день.

* «Березка». Упираясь в пол плечами, локтями и затылком и поддерживая таз руками, поднимите ноги кверху на 2-5 минут, расслабьтесь.

Сам себе массажист

Дополнить комплекс упражнений необходимо самомассажем предстательной железы через прямую кишку. Выполнять его удобно, принимая душ. Намыльте или намажьте кремом или маслом указательный или средний палец правой руки, аккуратно введите палец в анальное отверстие и выполняйте медленные поглаживающие движения по передней стенке прямой кишки, постепенно увеличивая силу нажима и захватывая близлежащие участки.

М. С. Нугаев, уролог, врач I категории

Красный защитник – сладкий перец

Сладкий перец полезен и в сыром, и в тушеном виде. В нем просто зашкаливает содержание нужных женскому организму витаминов.

Например, фолиевая кислота участвует во всех процессах, связанных с рождением малыша. Поэтому употребление сладкого перца до зачатия и во время беременности помогает избежать проблем, связанных с вынашиванием и рождением ребенка.

Регулярное включение сладкого перца в меню также укрепляет сосуды и повышает иммунитет. Из-за высокого содержания антиоксидантов этот овощ защищает от воздействия любых неблагоприятных сюрпризов погоды.

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО
на базе виноградной косточки

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ
СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ ГОДА:
УХОДИТ ДО 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!

- Без диет
- Без усилий
- Без напряжения
- Без стресса
- Без изнурительных упражнений

Она похудела на 23 кг, ни в чем себе не отказывая

С 23 КИЛОГРАММАМИ ЛИШНЕГО ВЕСА Я ДАЖЕ НЕ МОГЛА ВЫЙТИ ИЗ ДОМА!

Я смотрела на подруг, на их модные платья, сумки, туфли, на облегающие мини-юбки… Кто бы знал, как я была несчастна и как я завидовала… Я не могла надеть ничего из тех вещей без того, чтобы не выглядеть нелепой! Я весила 111 кг и потому старалась как можно лучше закрыть свое тело… Я посетила многочисленных врачей, занимающихся проблемами лишнего веса, и попробовала все возможные средства для похудения, но ничто из этого не помогло мне СБРОСИТЬ ВЕС: диеты, таблетки, пластырь… Ничего не работало. Я теряла несколько килограммов, но они немедленно возвращались. Я уже решила, что избавиться от этой «буферной зоны» мне никогда не удастся, но в один прекрасный день моя лучшая подруга убедила меня попробовать **Формавит:** «Попробуй! Что ты теряешь? Это новейший секрет похудения, открытый на одном острове в Японии». Не слишком я поверила в то, что она говорила, но все же решила попробовать это невероятное средство, которое буквально свело с ума стрелку моих весов! Я теряла по 1 килограмму в день, продолжая есть все, что мне хотелось! За короткий промежуток времени мое тело полностью изменилось: исчез не только лишний вес, но и целлюлит… Живот стал плоским, бока и бедра стали тонкими, похудели даже руки! Я избавилась от всего ненужного мне жира, казалось, что день ото дня я сдуваюсь как воздушный шарик. За 2 месяца я избавилась от всех лишних килограммов и достигла невероятного веса – 53 килограмма…

ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Суперконцентрированные капсулы **Формавит** – эффективный препарат, потому что ОКАЗЫВАЕТ немедленное ДЕЙСТВИЕ. Все утверждают, что **Формавит** с приемом пищи приводит к потере до 1 КГ В ДЕНЬ без усилий, упражнений и диет. «Невероятная скорость потери веса и фантастическое устранение целлюлита объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства **Формавит**», – рассказывает эксперт Николай Мамотов. Для производства средства **Формавит** используются только вещества высочайшего качества. В то же время благодаря древнему традиционному методу сохраняются все свойства этого средства, фактически каждая упаковка **Формавит** – это истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймете, что **Формавит** – это не просто заурядное средство для ПОХУДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище природы подарит вам возможность достичь идеального веса без риска для здоровья. Эксперты в области похудения потрясены: Большинство людей, использовавших **Формавит**, ПОХУДЕЛИ без усилий, изменений в диете, они теряли до 90 кг за 12 недель! И не только получили тело, о котором мечтали, но также избавились от целлюлита и улучшили свое самочувствие: они почувствовали себя более молодыми и полными жизни! Они будто заново РОДИЛИСЬ!

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ФОРМАВИТ НА ОРГАНИЗМ?

Формавит на базе виноградной косточки – это ЧИСТЫЙ концентрат питания и антиоксидантов. L-карнитин, обладая низким гликемическим индексом, НЕМЕДЛЕННО насыщает организм. **Формавит** – продукт высочайшего качества, натуральный концентрат бесчисленных питательных элементов, необходимых для нашего здоровья; благодаря L-карнитину он обладает эффектом насыщения, который важен для похудения. Попадая в желудок, он увеличивается в 3 раза, таким образом подавляет аппетит. Некоторые питательные свойства эхинацеи помогают поддерживать энергетический метаболизм и наилучшим образом использовать вещества, полученные во время приема пищи, улучшая общее самочувствие. Экстракт виноградной косточки является известным антиоксидантом: действительно, в его состав входит обширный набор витаминов и особых молекул-антиоксидантов, которые защищают организм от свободных радикалов. Кроме того, **Формавит** содержит антоцианы, известные в научных кругах благодаря способности сокращать жировые отложения, особенно в брюшной области. Антоцианы помогают контролировать и снижать вес, более того, благодаря эффекту насыщения они подавляют аппетит, вызванный врожденной прожорливостью или нервным перееданием. Результат: быстрый эффект потери аппетита + эффект устранения жира и целлюлита + эффект против старения. Оно настолько быстрое, что позволит вам терять до 1 КГ В ДЕНЬ, то есть до 7 КГ В НЕДЕЛЮ! Кроме того, средство улучшает работу иммунной системы, потому как снабжает организм витаминами, минералами и аминокислотами.

В течение первой недели некоторые люди худеют так быстро, что им приходится прервать прием препарата на 3 или 4 дня. Выбирайте самый подходящий для вас курс и легко и без жертв худейте на 5, 10, 15, 20 килограммов и более с **Формавит**!

ВНИМАНИЕ:
необходимо
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
прекратить прием препарата в случае чрезмерной потери веса.

Если вы не удовлетворены приобретенным продуктом, вы можете запросить полный возврат потраченных вами средств (за исключением стоимости доставки и упаковки). Для этого в течение 30 дней после получения заказа вам необходимо выслать нам заказным письмом с уведомлением о вручении все товары, денежные средства за которые вы хотели бы вернуть.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О Формавит. ОТВЕЧАЕТ НАШ ЭКСПЕРТ Н. Мамотов.

Вопрос: Для кого предназначен препарат Формавит?
Ответ: Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим как минимум 5 кг. Похудение будет стремительным. Без диеты, без усилий, вы можете есть все, что хотите. Препарат **Формавит** обладает проверенным эффектом подавления аппетита: **Формавит** содержит L-карнитин, который разбухает в желудке, увеличиваясь в три раза, и таким образом подавляет аппетит.

Вопрос: Могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?
Ответ: Компоненты **Формавита** концентрируются в соединительных тканях. Следовательно, эффект продолжается после окончания приема комплекса на протяжении нескольких месяцев.

Вопрос: Формавит безопасен для организма?
Ответ: **Формавит** не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхинацеи. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это настоящая панацея для вашего организма!

ЗАКАЖИТЕ **ФОРМАВИТ** ПО ТЕЛЕФОНУ:
8 (495) 781-42-14

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте
rusbetaprotect@gmail.com
просим присылать в следующем формате:
кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:
www.ru.betaprotect.com

ФОРМА ЗАКАЗА

☐ ДА, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ:**

☐ **Курс Окончательный,** чтобы скинуть более 20 кг (5+1 банка в подарок!).
Код продукта 706 03 150.
Цена – 3999 руб.

☐ **Курс Супер Интенсивный,** чтобы скинуть от 15 до 20 кг (4+1 банка в подарок!).
Код продукта 706 03 149.
Цена – 3499 руб.

☐ **Курсинтенсивный,** чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки).
Код продукта 706 03 148.
Цена – 2499 руб.

☐ **Курс Стойкий,** чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки).
Код продукта 706 03 147.
Цена – 1999 руб.

☐ **Курс Ударной дозы,** чтобы скинуть до 5 кг (1 банка).
Код продукта 706 03 146.
Цена – 1399 руб.

Ф._____
И._____
О._____
Индекс _____
Область_____
Район _____
Город/село _____
_____
Ул. _____
Дом_____кв._____
Моб. тел._____

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. ООО «Лаборатория клинической иммунологии». Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д. 17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. ИНН 7725749375. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.E.000297.01.15 от 16.01.2015 г. **Стоимость СМС и звонков согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. Цены указаны в российских рублях. Реклама для жителей РФ.*

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

АВИТАМИНОЗ ИЛИ ДИАБЕТ?

Не пойму, что со мной — авитаминоз или диабет? В последнее время, после того как поем чего-то сладкого или мучного, ощущаю резкий упадок сил. Становлюсь как квашня, засыпаю на ходу. Проходит все только на следующий день. Сухости во рту, жажды нет. Упадок сил и апатию можно связать и с авитаминозом. Замучилась жить в таком состоянии. К врачу ходила — сахар в норме. У кого как начинался сахарный диабет, с каких симптомов? Что понадобилось сделать для того, чтобы поставили диагноз?

Мария, Элиста

У БРАТА ПРОПАЛО ЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ

Проблемы у моего брата начались 4 года назад, когда женился. После ссор с женой, неполадок на работе постепенно стали проявляться признаки депрессии с манией преследования. Мы, как могли, старались поддержать, вывести его из этого состояния. Он постоянно опасался за близких, слышал голоса, перестал нормально спать. Родителям пришлось обратится в психиатрическую больницу. Выхода не было, мы не знали, что делать. Он там пробыл около 2 месяцев. После лечения стал таким, как раньше. Все надеялись, что это было первый и последний раз. Потом, после очередной ссоры с женой, чтобы облегчить свою жизнь, брат начал пить. Через год после свадьбы родился ребенок, желанный, но это оказалось еще одним стрессом... Затем последовал развод, опять больница... Оттуда выходит нормальным, но в личной жизни и с работой ничего не получается. Живет один. После больницы все хорошо. Потом проходит немного времени, и опять начинаем замечать что-то неладное. У брата пропало желание жить, к чему-то стремиться. Занимается самоедством, постоянно возникают мысли о суициде. Друзей нет, стал ненавидеть родителей. Обвиняет их во всех своих проблемах. Что делать? Мы в отчаянии!

Анна, Саратовская обл.

НА НОГАХ ПОСТОЯННЫЕ НАТОПТЫШИ

У меня очень нежная кожа, даже на ногах. Каждый день езжу на работу, много хожу, из-за этого на ногах постоянные натоптыши. А если надеваю новую обувь, то появляются мозоли. Обувь ношу только кожаную. Слышала, что продаются лейкопластыри, которые помогают избавиться от натоптышей, мол, они каким-то образом растворяют их. Кто-нибудь пробовал такие лейкопластыри? Стоит ли их покупать или это зря потраченные деньги? Какие есть эффективные средства от натоптышей на ногах?

Е. Л. Мазуркина, Поволжье

ГОВОРЯТ, ЧТО ПЛОСКОСТОПИЕ НЕ ЛЕЧИТСЯ

Моему сыну поставили диагноз врожденное плоскостопие 3 степени с внутренним приведением. Врач назначил массаж с парафином, электрофорез с минералами. Еще сказал купить ортопедическую обувь или хотя бы стельки с супинаторами, делать ванночки с морской солью. Говорят, что эта болезнь не лечится. Нужно только делать профилактику, чтобы не было обострения. Помогите, кто сталкивался с таким диагнозом! Может, все-таки можно как-то помочь ребенку?

Ольга, Саратов

Уже дважды сдавала анализ на токсокароз

АйБолит

Недавно я в очередной раз переболела тонзиллитом (он у меня хронический). Врач закрыла больничный, хотя температура все еще продолжала держаться. На тот момент была 37°С. Терапевт на мой вопрос, почему держится температура, выдала направление на лямблии. Потом пару минут покопалась в телефоне и дописала еще на токсокароз. Я уже дважды сдавала анализ крови на токсокароз с интервалом в месяц (по рекомендации доктора). Первый результат — 1:600, второй — 1:800. Один врач назначил препарат «Вермокс» по 100 мг 2 раза в день в течение 3 недель. Другой — «Немазол» по 400 мг 1 раз в день на 10 дней. Уважаемые читатели, кому ставили такой диагноз, какой препарат из этих двух эффективнее? Что начать принимать? Может, еще что-нибудь порекомендуете? С нетерпением жду ответов.

Лариса, Дагестан

ТАКОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО НОЖ ПОВОРАЧИВАЮТ В ЖИВОТЕ

Уже 6 лет меня беспокоят боли в животе. Причем только когда лежу, особенно на животе. Врачи не могут поставить диагноз. Уже не знаю, куда обратиться. Болит посередине живота, на ладонь выше пупка. Раньше мучилась по утрам, просыпалась от боли. Когда делаю вдох, появляется ощущение, что нож поворачивают в животе. Вдохнуть грудью еще можно, а если попытаться надуть живот, схватывает так, что приходится замирать. Сейчас болит уже не только утром. Где-то через час после того, как приму горизонтальное положение, появляется боль. Когда встаю, минут через 10 все проходит. Делала гастроскопию не раз. Ничего, кроме гастрита, не обнаружили. КТ органов брюшной полости тоже не дала никаких результатов. Анализы в норме. За 6 лет переболела аднекситом, но эти боли были и до проблем по гинекологии. УЗИ никаких нарушений не выявило. Невролог направлял на МРТ головного мозга, чтобы исключить боли его профиля. Тоже все в порядке. Ем без ограничений, никакой диеты не соблюдаю. После еды никаких болей и дискомфорта нет. Подскажите, что это может быть и куда мне идти? Сил больше нет жить с болью.

Карина, Ставропольский край

БЕСПОКОИТ КОПЧИК, КОГДА СИЖУ ИЛИ ВСТАЮ

Кому удалось избавиться от боли в копчике (кокцигодинии)? У меня болит, в основном когда сижу или встаю. Рентген никаких изменений не показал. Когда надавливаю, сам копчик не болит. Такое ощущение, что боль в тканях. Физиотерапия не помогла, уколы и мази тоже. Гимнастика немного сняла болевые ощущения, но не до конца. По гинекологии и проктологии все нормально. Очень надеюсь на помощь добрых людей.

Т. О. Ладыгина, Костромская обл.

НА ВЕРХНЕЙ ГУБЕ ОБРАЗОВАЛСЯ РУБЕЦ

Год назад попала в аварию, пострадало лицо. Перенесла несколько операций. На всей верхней губе образовался келоидный рубец. Ничего не делала, надеялась, что все пройдет со временем. Чтобы скрыть рубец, замазывала его плотным тональным кремом, потом вырисовывала нормальный контур. Но келоид спустя год совсем не уменьшился. Я начала сильно переживать, ведь это все-таки уродство на лице. Обращаться к хирургу не хочу. Может, кому-то из читателей удалось избавиться от этого изъяна в домашних условиях? Не оставьте меня без внимания, отзовитесь, пожалуйста!

Ирина, Псков

Ни одному врачу не приходит в голову связать ветрянку и удар. Я думаю, что дело именно в этом

АйБолит

Сейчас мне 29 лет. В 27 переболела ветрянкой. Во время болезни ударилась в ванной коленом об раковину. Через три дня колено распухло и перестало сгибаться, появились болезненные ощущения. Кожа вокруг сустава стала горячей, зудела. Дважды делала МРТ, повреждений сустава не нашли. Но внутри была жидкость с кровью. Ее несколько раз выкачивали, но результата это не дало. Назначали мази и физиотерапию, тоже не помогло. Спустя полгода меня отправили к ревматологу. Начала сдавать анализы, проходить обследования. Волчанку, болезнь Бехтерева и даже онкологию исключили. Анализ на хламидии отрицательный. Немного повышены лимфоциты, в остальном кровь хорошая. АЦЦП и ревматоидный фактор в норме. Моча в порядке, показатель мочевой кислоты в крови тоже в норме. Первый ревматолог назначила нестероидный противовоспалительный препарат — «Целебрекс». От него мне становится только хуже. Сустав начинает хрустеть и болеть, воспаление не уходит. Потом врач и вовсе стала от меня открещиваться, отправила к ортопеду. Четыре ортопеда уверили, что это не их случай. Потом еще один ревматолог сказал, что мне все-таки к ортопеду. Но сустав в полном порядке. Делала рентген, повреждений и изменений никаких нет. А по УЗИ — гипертрофия синовиальной оболочки и жидкость в суставе, все еще с кровью. Ни одному врачу не приходит в голову связать ветрянку и удар. А я думаю, что дело именно в этом. В последнее время сильно сдал иммунитет, герпес стал часто проявляться. Помогите, пожалуйста, я уже отчаялась.

Динара, КЧР

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Впервые эритема появилась у меня 3 года назад

АйБолит

Врачи ставят мне диагноз многоформная экссудативная эритема. Впервые эритема проявилась 3 года назад и теперь повторяется 2-3 раза в год. Никакого специфического лечения мне не назначали. Только капельницы с «Гемодезом», «Реополиглюкином». Внутрь принимаю таблетки «Цетрин», наружно использую фукорцин. Еще промываю рот раствором перекиси водорода и обрабатываю мазью «Гиоксизон». Помогает, если честно, слабо. Недели две язвы не проходят, потом наступает улучшение. Ни один врач пока не назвал причины болезни, не сказал, как конкретно она лечится, что делать для профилактики. И еще, у меня пока нет детей, но хотелось бы в ближайшем будущем стать мамой. Врачи говорят, что не противопоказано, но мне не понятно, как с таким заболеванием рожать. Возможно, кто-то сталкивался с этой болезнью и знает, как ее лечить? Откликнитесь, пожалуйста!

Оксана, Таганрог

Спешим помочь

ДАЖЕ НЕ ДУМАЛА, ЧТО ГИПОТИРЕОЗ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИГОВОРОМ

Для Луизы, автора письма «Щитовидка придет в норму после отмены гормонов?» («Айболит» №10 за 2019 г.).

В 18 лет мне ставили такой же диагноз. Тоже принимала «L-Тироксин», правда, в дозировке 50. Примерно через полгода-год все нормализовалось, и гормоны отменили. В 25 лет я родила первого, потом и второго ребенка. Честно скажу, даже не думала, что этот диагноз может быть приговором. Настраивайтесь на лучшее!

Раиса, Московская обл.

Беспокоит изжога? Обдайте миндальный орех кипятком и тщательно разжуйте.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ГЕРПЕС ПРЕСЛЕДУЕТ ВСЮ ЖИЗНЬ

Для Нины из Рязанской обл., автора письма «Опоясывающий герпес — еще та гадость» («Айболит» №8 за 2019 г.).

Опоясывающий герпес родом из детства. Видимо, когда дети болеют ветрянкой, вирус остается в организме. И если иммунитет слабеет, после переохлаждения или стрессов болезнь тут как тут. Опоясывающий герпес преследует человека всю жизнь. Лекарства от него пока нет. Хотя, если знать свой организм, можно помочь себе самостоятельно. В ход идут антивирусные препараты (интерферон, «Эргоферон»). Можно смазывать болячки зеленкой — это облегчает боль. Обязательно нужно принимать анальгетики (например, анальгин), использовать свечи «Виферон», мазь «Виросепт», оксолиновую.

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

ИЗ СВОЕГО ОПЫТА ВОТ ЧТО СОВЕТУЮ...

Для Н. К. Иванонькива из г. Рубцовска, Алтайского края, автора письма «После сна рот как будто склеен» («Айболит» №4 за 2019 г.).

Если есть возможность, сходите к врачу. Но из своего опыта (тоже было такое) могу вот что посоветовать. Не ешьте после 17-18 часов. Откажитесь от блюд с обильными мясными соусами и крепких бульонов. Пейте желчегонные травы и минеральную воду. Проверьте желчный пузырь и печень.

З. К. Гадельшина, Казань

У СЫНА ФУРУНКУЛЫ БЫЛИ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ, ДА ЕЩЁ ЯЧМЕНИ

Для Ольги, автора письма «Все тело в шрамах из-за фурункулов» («Айболит» №12 за 2019 г.).

Сын два года мучился фурункулами. Они были по всему телу, да еще и ячмени. Перепробовал все медикаментозные способы. Врачи говорили, что это подростковое... Ага, как же! А помогла гемотерапия. Три года уже ничего не беспокоит. Хватило двух курсов: после первого фурункулы остались на глазах (редкие ячмени) и на пальцах, а после второго курса прошли совсем. Причем было очень интересно: на уколы пришли с невызревшим ячменем, а за время курса он пропал. Если кто не знает, то гемотерапия — это уколы собственной кровью из вены в ягодицы. Мы делали по схеме 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 мл в день. Итого чуть больше двух недель. Я читала, что эта процедура укрепляет иммунитет. Рада, если мой совет еще кому-то поможет.

Виктория, Вологодская обл.

Если лошадь стегать и стегать, она может свалиться. Так и вы стегаете больной кишечник

Для автора письма из Новгородской обл. «В туалет не хочу, поэтому пью слабительное» («Айболит» №9 за 2019 г.).

Причины запоров могут быть разные, даже психологические. Если постоянно пьете химическое слабительное, то наносите этим большой вред организму. Если лошадь стегать и стегать, она может свалиться. Так и вы, образно говоря, «стегаете» и так уже, видимо, больной кишечник. Химические слабительные могут выйти боком. Что делать? Во-первых, прекратить питаться всухомятку. Возможно, вы пьете очень мало жидкости. Надо есть суп, борщ, винегрет, побольше овощей, фруктов. Если уж и принимать слабительное, то натуральное. Например, в стакане кефира размешать 1 ст. ложку неочищенного подсолнечного масла. Или залить на ночь кипятком сухой чернослив, а утром съесть. Или добавить в квашеную капусту репчатый лук и немного неочищенного подсолнечного масла — и вкусно, и полезно. Можно взять отпуск и поехать на Кавказские Минеральные Воды, попить минеральной воды. Если нет такой возможности, купите ессентуки №17 (натуральную) и пейте дома. Кто-то разводит чайный гриб. Еще советую делать скрытую гимнастику: мышцы живота втянуть, отпустить. Можно дома потанцевать под любимую музыку, изображая танец, похожий на ламбаду. Еще есть такая народная мудрость: «Не постишься, когда здоров? Будешь поститься, когда заболеешь».

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

■ С ПОДОШВЕННЫМИ БОРОДАВКАМИ СПРАВИТСЯ ОТВАР ЧАБРЕЦА. КАЖДЫЙ ДЕНЬ РАСПАРИВАЙТЕ В НЕМ НОГИ.

■ ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНЯКА, ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К НЕМУ КАПУСТНЫЙ ЛИСТ.

Пригодится

ШИШКИ после уколов рассосутся быстрее, если смочить в простокваше бинт и приложить к уплотнению. Прикрыть целлофаном, закрепить и оставить на ночь.

ПРИ солнечных ожогах залейте 3 ст. ложки листьев розмарина стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Делайте примочки.

ЧТОБЫ нормализовать уровень сахара, залейте 1 чайн. ложку листьев черники стаканом кипятка. Дайте остыть и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

ПРОПУСТИТЕ через мясорубку листья и стебли плюща. Нанесите на марлевую салфетку и прикладывайте к больному месту при межреберной невралгии на ночь.

Уроки жизни

Как можно любить такое чудовище?

Очень хорошее письмо

Для Инны из Псковской обл., автора письма «Не могу ни есть, ни спать, похудела...» («Айболит» №6 за 2019 г.).

УВАЖАЕМАЯ Инна! Невозможно не услышать ваш крик о помощи. Остаться равнодушным тоже невозможно. Хочу высказать свое мнение. Может, какие-то мои слова помогут вам справиться с бедой. Я понимаю и разделяю вашу боль. Удар, действительно, жестокий, что называется под дых. И он тем больнее, потому что от самых близких и дорогих людей. Наверное, вы что-то просмотрели раньше. Но что случилось, то случилось, и надо жить дальше. Понимаю вас, в такой трудной жизненной ситуации этот человек оказался рядом, поддержал, помог. Это хорошо, это замечательно.

Но как можно мириться с тем, что он делает с вами? Рвет вещи, хватает за волосы, тащит в ванную, поливает ледяной водой? Как можно любить такое чудовище?! Это неадекватный, возможно, тяжелобольной человек или просто маньяк. Простите меня за резкость. Вы пишете, что, когда он приходит в себя, становится нежным и ласковым. Но при этом лечиться не хочет. Как можно обнимать человека, смотреть ему в глаза, касаться его рук, если он этими же руками творит страшное, унижает, причиняет боль, вызывает страх? Кого любить? За что? Как? Бывает обидно, когда близкие просто невнимательны и равнодушны к тебе, а тут такое. Как это все сложить?

Инна, дорогая! Подойдите к зеркалу, попробуйте улыбнуться себе и сказать: «Дорогая! С плеч все эти гадости долой! Начинаем новую жизнь!» — и вперед, на улицу, на другую, незнакомую. Просто пройти, ощутить себя, подняться с колен! Трудно? А надо! Очень надо! Надо жить! Посмотрите вокруг: солнце, небо, птички, цветы... А люди? Посмотрите, сколько хороших и добрых людей вокруг! Зайдите в храм, поставьте свечу, поведайте Господу боль свою — и выйдете оттуда другим человеком. Я уверена, я знаю, потому что:

Когда на сердце станет одиноко,
А близкий станет как чужой,
Взгляни на небо и вздохни глубоко...
Запомни: Бог всегда с тобой!

Это не мои слова, но они — чистая правда и в самое сердце. Присмотритесь внимательно: может, кто-то нуждается в вашей помощи? Протяните ему свою руку, ведь вдвоем легче и веселее. А этого человека оставьте в покое. Если бы он вами дорожил, любил, в минуты просветления бежал бы к врачам, если болен. А если здоров, контролировал бы себя и не совершал бы таких уму не постижимых поступков. Этого нет? Значит, вы для него как чемодан — тяжелый, но жалко бросить.

Инна, если в моих словах прозвучало что-то неприятное для вас, простите. Это всего лишь мое мнение. А решение только ваше.

Г. В. Ткачева, Ставрополь

На приёме у диетолога

Еда стала какой-то пресной

Хочется побольше посолить, поперчить. Но слышала, что соль и перец после пятидесяти нежелательны.

Ольга, Московская обл.

С возрастом снижается чувствительность вкусовых рецепторов, поэтому пища кажется пресной. Но избыток соли вызывает задержку жидкости в организме, повышает давление, дает нагрузку на сердце. Сердечно-сосудистые заболевания — главная проблема людей старше пятидесяти. Не давайте шанс болезням. Острые специи также нежелательны. Они раздражают слизистую желудка и кишечника. Чтобы пища доставляла удовольствие, добавляйте приправы и свежие травы. Придадут блюду новый вкус соусы. Лучше собственного приготовления. В магазинных слишком много сахара и соли. Хорошо оттеняет вкус мяса, например, соус из помидоров или яблок. Добавят яркости вашим блюдам соки, фруктовые и овощные. А свежевыжатый сок лимона придаст кислинки салатам и рагу из овощей. Если все же тянет на соленое, покупайте соль с пониженным содержанием натрия. Лучше досаливать уже готовые блюда. И не держите солонку на столе — меньше соблазна.

К. С. Давыдов, врач-диетолог

Сам себе доктор

При атеросклерозе положите в эмалированную посуду 500 г вишен с черешками. Засыпьте их 1,5 стакана сахара. Доведите на небольшом огне до кипения, перелейте все в 2-литровую банку. Добавьте 0,5 л водки и несколько плодов чернослива. Настаивайте 2 недели, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

Огурец в помощь

ПРИ болезнях верхних дыхательные путей, сопровождающихся кашлем, принимайте по 2-3 ст. ложки огуречного сока, смешанного с медом, 2-3 раза в день.

ОГУРЕЧНЫЙ сок (в смеси с соками из других овощей) полезен при нарушении обмена веществ, которое проявляется кожными заболеваниями.

БОЛИТ сердце? Отожмите сок из огурцов и листьев салата. Смешайте оба сока и пейте по стакану утром натощак.

ПОЛОЖИТЕ кусочек огурца на язык и подержите 30 секунд. За это время погибнут бактерии, которые являются причиной неприятного запаха изо рта.

■ БЕСПОКОИТ АРИТМИЯ? ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КАШИЦУ 5 СВЕЖИХ АБРИКОСОВ, СМЕШАЙТЕ С 1 СТАКАНОМ КЕФИРА И ПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ ПРИ ЗАПОРЕ И АТОНИИ КИШЕЧНИКА СЪЕДАЙТЕ ПО ГОРСТИ ЧЕРЕШНИ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 НЕДЕЛЬ.

Раньше не могла спускаться по ступенькам — как током било в колене

Теперь, когда колени болят (или вообще суставы), разбиваю кедровые орешки и вместе со скорлупой складываю в бутылку. Набиваю полную. Заливаю спиртом и настаиваю недели две (взбалтываю каждый день). Хватает надолго. Помогает быстро. Хранить надо в темном месте. Просто на ладонь наливаю немного настойки и натираю сустав.

И еще один рецепт. Моя внучка учится в музыкальной школе по классу вокала. И часто, когда после занятий приходит домой, голос становится хриплым и горло побаливает. Так я делаю морковный сок, чтобы она им полоскала горло. К утру хрипота проходит и воспаление спадает.

Л. И. Журавлева, Новосибирская обл.

На себе испытала силу паслёна

Ела его от высокого давления месяц. Вкус у него, конечно, специфический. Зато забыла о таблетках на целых пять лет. Хотя стояла на учете по гипертонии. А в этом году опять стало скакать давление. По весне посадила паслен. Буду целый месяц утром и вечером натощак съедать по 5 ягодок. Надеюсь, что поможет опять.

О. П. Данилова, Орловская обл.

Кабачки

При гастрите

Сырые кабачки при гастрите лучше не есть, а вот после термической обработки они становятся полезными. Их даже включают в лечебное меню.

Кабачки уменьшают отечность и выводят шлаки. Входящие в их состав калий и магний полезны для сердца и сосудов. Благодаря железу этот овощ помогает предотвратить анемию, а к ней часто приводит атрофический гастрит.

Сырые кабачки вредны при гастрите с повышенной кислотностью. Большое количество калия может навредить и при мочекаменной болезни. В меню во время диеты должны быть только термически обработанные кабачки. Но и здесь нужно придерживаться правил: готовить только кабачки, размер которых не превышает 20-25 см, кожуру с овоща не счищать, так как в ней больше всего полезных микроэлементов.

Кабачки можно сочетать с другими продуктами, готовить овощное рагу. Белка в кабачках мало, поэтому полезнее есть их с пищей, богатой белками, — рыбой и мясом. Кабачки можно готовить в духовке, варить и тушить, делать пудинги и запеканки. Ни в коем случае нельзя жарить и нарезать в салаты.

Лечебная диета — *После вирусного гепатита*

Болезнь Боткина

ПОЛНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ НАСТУПАЕТ НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ 6 МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ БОЛЬНИЦЫ.

Правила для переболевшего

Для предупреждения возможных поздних осложнений и перехода болезни в хроническую форму необходимо диспансерное наблюдение в поликлинике. И еще надо соблюдать не менее 6 месяцев такие правила.

* Школьникам запрещается заниматься физкультурой, участвовать в спортивных секциях, соревнованиях, туристических походах.

* Избегать переохлаждения и перегревания, запрещается загорать на солнце, не рекомендуются поездки на курорты.

* Дети освобождаются от профилактических прививок на 1 год.

* Питание должно быть полноценным по содержанию белков, жиров, углеводов и витаминов. Принимать пищу рекомендуется 4-6 раз в день небольшими порциями в теплом виде.

Разрешенные продукты

* молоко, кисломолочные продукты, творог;

* отварное и паровое нежирное мясо — говядина, куры, кролик;

* отварная и нежирная рыба;

* блюда и гарниры из овощей: картофель, морковь, свекла, некислая квашеная капуста, свежие огурцы, помидоры, зеленый горошек в небольшом количестве;

* некислые фрукты и ягоды, варенье;

* супы крупяные, овощные, молочные, фруктовые;

* различные каши, макаронные изделия;

* хлеб преимущественно пшеничный, грубого помола, выпечки предыдущего дня;

* печенье и другие изделия из несдобного теста.

Придется ограничить

* мясные, куриные, рыбные супы — нежирные, не чаще 1-2 раз в неделю;

* сливочное масло (30-40 г в день), часть жиров вводится в виде растительного масла. Сметана для заправки супов и салатов;

* яичный желток — не более 1-2 раз в неделю (белок можно чаще);

* неострые сыры в небольшом количестве.

Запрещенные продукты

* жареные, копченые, маринованные продукты, консервы, соленья;

* свинина, баранина, гуси, утки;

* острые приправы — горчица, хрен, перец, уксус;

* редька, лук, чеснок, грибы, орехи, щавель;

* кондитерские изделия — торты, пирожные, шоколад;

* какао, натуральный кофе, мороженое, фасоль, бобы;

* апельсины, мандарины, грейпфрут, малина, клубника.

И. В. Разумовская, диетолог

Обедаем дома

БОТВИНЬЯ НА КВАСЕ С РЫБОЙ

1 филе трески, по 200 г шпината и щавеля, 2 огурца, зеленый лук, укроп, по 1 чайн. ложке сахара и горчицы, 1/2 чайн. ложки соли, 1,5 л кваса.

Филе варите под крышкой до готовности, остудите, разделите на кусочки. Шпинат и щавель варите в течение 5 минут, измельчите в блендере, дайте остыть. Огурцы нарежьте кубиками. Лук и укроп порубите. В пюре из шпината и щавеля добавьте сахар, соль, горчицу и разведите квасом. Всыпьте огурцы и зелень. Готовую ботвинью разлейте по тарелкам, в каждую положите кусочки трески. Можно добавить по половинке сваренного вкрутую яйца.

РУМЯНАЯ СВИНИНА ПО-ОХОТНИЧЬИ

1 кг свинины, соль, перец, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки растительного масла.

Мясо нашпигуйте нарезанными вдоль зубчиками чеснока. Обмажьте смесью соли, перца и масла и оставьте на 10 минут. На раскаленной сковороде обжарьте свинину со всех сторон до румяной корочки. Горячий кусок мяса заверните в фольгу и отправьте в разогретую до 180°С духовку. На нижний уровень духовки, на решетку, поставьте жаропрочную миску с водой. Запекайте свинину в течение часа. После откройте фольгу, оголив мясо сверху и немного по бокам, и запекайте еще 30 минут.

ОГУРЕЧНЫЕ РУЛЕТИКИ С ТВОРОГОМ

2 огурца, по 200 г крабовых палочек и творога, зелень укропа, соль, перец.

Огурцы нарежьте тонкими продольными пластинами, крабовые палочки — небольшими длинными полосками. Укроп мелко порежьте и смешайте с творогом. Приправьте солью и перцем. На один конец каждой огуречной пластины выложите немного творожной массы, сверху — полоску крабовой палочки и сверните огурцы рулетом.

Этот молочный десерт получается нежным, воздушным и очень вкусным

Хочу поделиться рецептом молочного десерта. Блюдо получается нежным, воздушным и вкусным. Итак, понадобится 200 г 15%-ной сметаны (тот, кто любит пожирнее, может взять сливки), 1 стакан молока, 2 ст. ложки желатина, 1 яичный желток, 3 ст. ложки воды (чтобы развести желатин), 1/2 стакана сахара. Заливаю горячей водой желатин и даю ему раствориться (5-10 минут). Сметану смешиваю с сахаром и слегка взбиваю до пышности. Хорошо взбиваю желток, вливаю в него молоко, перемешиваю и ставлю на слабый огонь. Довожу молочно-яичную смесь до пузырьков и тут же снимаю с огня. Варить нельзя! Остужаю до комнатной температуры, вливаю в сметану. Туда же добавляю желатин и аккуратно перемешиваю лопаточкой. Никаких блендеров! Разливаю по креманкам и ставлю в холодильник на 5-6 часов. Можно использовать силиконовые формочки. Перед подачей на стол украшаю свежими ягодами, листиками мяты или посыпаю измельченными грецкими орехами.

О. В. Никитина, Пермский край

В доме малыш

РАГУ С СОСИСКАМИ

200 мл овощного бульона, 8 сосисок, 4 картофелины, по 1 моркови и луковице, 1/2 кочана капусты, растительное масло, перец, соль.

Измельченный лук обжарьте на масле. Сосиски нарежьте кружками, добавьте к луку и жарьте 2-3 минуты. Капусту нашинкуйте, морковь натрите, добавьте к сосискам с луком и тушите 5 минут. Добавьте кубики картофеля, залейте бульоном, посолите, поперчите и тушите под крышкой 20-30 минут.

ОВСЯНЫЕ БЛИНЧИКИ

1 стакан овсяных хлопьев, по 1 чайн. ложке разрыхлителя и ванилина, 300 г черничного йогурта, 1 банан, 2 яйца, 2/3 стакана черники.

Все ингредиенты, кроме ягод, смешайте в блендере. На разогретую сковороду вылейте порцию теста для одного блина. Добавьте ягоды и жарьте 2-3 минуты. Переверните и доведите блинчик до готовности.

Летние пироги с ягодами

Воздушный с шелковицей

300 г муки, 3 яйца, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 70 г сливочного масла, 200 мл кефира. Для начинки: 400 г шелковицы, 100 г сахара.

Яйца взбейте с сахаром. В смесь тонкой струйкой влейте кефир и растопленное масло. Муку соедините с разрыхлителем и, понемногу добавляя к яичной смеси, замесите тесто. Вылейте его в форму, смазанную маслом. Ягоды выложите плотным слоем на тесто. Сверху посыпьте сахаром. Выпекайте около часа в разогретой до 180°С духовке.

Творожный со смородиной

200 г муки, 40 г какао, 50 г сахарной пудры, 1 яйцо, 150 г холодного сливочного масла. Для начинки: 100 г творога, 200 г сметаны, 180 г сливочного сыра, 2 яйца, ванилин, свежие ягоды: смородина, клубника, малина.

Перемешайте какао, муку и пудру. Добавьте кубики масла и яйцо. Замесите тесто, оберните пленкой и уберите на холод на полчаса, после раскатайте. Аккуратно вдавите тесто в дно и бока формы, уберите излишки. Сметану, сливочный сыр, творог перемешайте, добавьте яйца и ванилин. Все взбейте. В начинку добавьте ягоды. Перемешайте и вылейте на тесто. Выпекайте в разогретой до 200°С духовке 40 минут.

С малиной

200 г муки, 100 г творога, 80 г сахара, по 5 ст. ложек растительного масла и молока, 1 чайн. ложка разрыхлителя. Для начинки: 300 г малины, 70 г сахара, 2 чайн. ложки крахмала, 300 г сметаны 20%, 2 яйца, ванилин.

Соедините творог, молоко, сахар и растительное масло, перемешайте. В муку всыпьте разрыхлитель, соедините ее с творожной массой и замесите тесто. Выстелите дно формы пергаментом. Тесто раскатайте в пласт размером немного больше формы. Перенесите его в форму, сформируйте бортики. Яйца взбейте с сахаром, добавьте сметану, крахмал, ванилин и снова взбейте. Вылейте смесь на пирог, сверху выложите ягоды. Выпекайте в разогретой до 180°С духовке 40-45 минут.

Кулинарные хитрости

● Если овощи начали терять свежесть, можно их заморозить. Очистите плоды от семян, нарежьте и поместите в пакет для замораживания. Хранить такие овощи можно до полугода в морозильной камере.

● Хотите испечь кекс, но сливочное масло, как назло, оказалось замороженным? Наполните стакан кипятком, подождите пару минут, пока он нагреется, вылейте воду и накройте им масло.

● Лист или форму для теста сначала слегка нагрейте, чтобы масло, которым их смазывают, легло равномерно. При выпечке тортов и кексов дно формы выстелите бумагой, смазанной маслом.

Вкус амаретто у салата

Косточки из абрикосов я не выбрасываю, а сушу их. Перемалываю в порошок, а потом добавляю в салат по щепотке. Они придают изысканный привкус ликера амаретто. А еще можно добавлять их в начинку для пирогов.

Марина, Ставропольский край

Секрет пышных оладьев из кабачков

Кабачки для оладий сначала натрите на крупной терке и посолите. Соль вытянет влагу из кабачков. Через 30 минут вводите их в тесто. Тогда оно получится и нежидким, и будет держать форму.

Н. Турова, Волгоградская обл.

Дорожите родителями, пока они живы

ПРОЧИТАЛА В «АЙБОЛИТЕ» №22 ЗА 2018 Г. ПИСЬМО АЛЕКСАНДРЫ ИЗ САРАТОВСКОЙ ОБЛ. «РОДИТЕЛИ И ДЕТИ». КАКОЕ ХОРОШЕЕ ПИСЬМО!

Моих родителей уже нет

Растрогало ваше письмо, Александра, меня до глубины души. Какая любовь и сострадание к людям! Моих родителей нет уже 11 лет. Сейчас остались воспоминания, но они спокойные, теплые. А раньше вздрагивала по ночам от того, что их нет! В груди жгло от переживаний. Однажды в то время, когда они еще были живы и болели и мне частенько приходилось вызывать скорую, пожаловалась медсестре на то, что приходится их лечить. Она ответила: «Хорошо, что у тебя есть родители, а вот у меня их нет». Почему-то вспоминаются эти слова, а из глаз катятся слезы.

Пожилым все трудно и тяжело

Да, наши дети когда-нибудь будут в преклонном возрасте, вспомнят, конечно, что пожилым все трудно и тяжело. А сейчас они молодые и не понимают, каково это, когда одолевают болезни. Моя дочка говорит: «Мама, какая же ты медлительная!» Да, я делаю все медленно. Если делать быстро и наклоняться, кружится голова. Дочка не представляет, что у меня за болезнь. Голова кружится так, что идти не могу, только лежать или сидеть. Выпью таблетки, и через пару часов все проходит.

Родные стены продлевают жизнь

Согласна, что пожилым лучше доживать в своем родном доме. Там все продлевает жизнь. Часто вспоминаю родителей. Папа, будучи немощным, решил к нам совсем переехать, но скучал по дому. Видел он плохо — катаракта. А пока жил у себя, делал все сам по двору и в огороде... А мама всегда повторяла: «Глазами бы все сделала, а руки не слушаются, расторопности нет».

А где же дети?

Как жалко старых людей! Пишут в газету: «Приютите пожилого человека, крыши нет над головой... Обстоятельства так сложились, что негде жить...» А где же дети? Почему родители страдают? Много ли им надо? Подарите им улыбку, нежные слова, обнимите, поцелуйте... Сами же такими будем! Надо дорожить каждым днем и минутой, чтобы потом не было больно, когда родителей не станет.

Ума не приложу, что делать

Хочу описать то, о чем переживаю. Дочка с мужем и детьми живут у меня уже лет 13-14. А дом после смерти родителей я еще не оформила, хотя живу в нем с 1983 года. Здесь все родное для меня — сад, огород, собака, кошки. А тут выясняется, что дочка за материнский капитал хочет купить дом. Рассуждает так: «Продадим наш хотя бы за 500 тысяч. Эти деньги пойдут на ремонт, а капитал — на покупку жилья. Да еще надо будет тысяч 200». Обо мне даже не подумали. Я не смогу жить в чужом доме, да и силы уже не те. Огорода там нет, до центра и церкви далеко. Да и с дочка ко всему придирается, командует. А долю продавать никому не хотят. У меня в городе живет еще младшая дочь. Ума не приложу, что делать. Для меня все дети равны. Не хочу никого обижать, но и из дома уходить не хочу. Думаю остаться здесь, где живу. А когда меня не станет, пусть продают. Я пока оформлением займусь. Хотела бы узнать мнение читателей, права ли я?

Без подписи, Саратовская обл.

Умные мысли

■ НЕТ ХУЖЕ РАБОТЫ, ЧЕМ ДЕЛАТЬ И ПЕРЕДЕЛЫВАТЬ.

■ МАЛО ПРОСТО ИМЕТЬ ДЕНЬГИ, НАДО ЕЩЕ УМЕТЬ ИХ ТРАТИТЬ.

■ НЕ ТРОГАЙТЕ ПРОБЛЕМУ, ПОКА ПРОБЛЕМА НЕ ТРОГАЕТ ВАС.

■ ТОЛЬКО НАСТОЯЩИЙ ДРУГ СКАЖЕТ ВАМ, ЧТО ВАШЕ ЛИЦО В ГРЯЗИ.

■ СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ К КАЖДОМУ, ТОЛЬКО С РАЗНОЙ СКОРОСТЬЮ.

■ ПОСТУПКИ ЧЕЛОВЕКА — ЛУЧШИЕ ПЕРЕВОДЧИКИ ЕГО МЫСЛЕЙ.

Меня уколы не пугали. Я к ним привыкла с детского сада. А вот мама...

Когда была еще девчонкой, каждую встречную собаку кормила, гладила, почти что общеловывала. Не раз эти самые собаки кусали меня, поэтому неоднократно приходилось принимать курс уколов против бешенства. И вот однажды уколы назначили не только мне, но и маме — мы обе пострадали от уличной собаки. Меня уколы не пугали. Я к ним привыкла с детсадовского возраста. А вот мама, как оказалось, нервно реагирует на сам вид шприца. Видели бы вы глаза медсестер! 10-летняя девочка без слез и истерик молча терпела инъекцию, а взрослую, почти 40-летнюю, женщину приходилось долго уговаривать. Одна из медсестер предложила мне отвлечь маму — спеть или сказку рассказать. И я запела первое, что пришло на ум, — из репертуара школьного хора. Как ни странно, это помогло. Мама зажмурила глаза и вскрикнула только в тот момент, когда ввели иглу.

Так и повелось: я пела во время каждого посещения, а их оказалось немало. Пела очень громко, коридор поликлиники оглашался патриотическими песнями. И вот как-то раз после очередного укола услышала комментарий мамы одного мальчика: «Молодец, девочка! Я своему скажу, чтобы он тоже пел, а не плакал!»

Людмила, Оренбург

Ситуация — **На приёме у психолога**

Жена ушла в религию

НЕ ЗНАЮ, КАК ОТКАЗАТЬ

Меня часто просят о помощи. Причем как по серьезным поводам, так и по сущим пустякам. Я понимаю, что со стороны знакомых это наглость, а как отказать — не знаю...

Иван, Ростовская обл.

Подумайте, почему для вас так важно помогать всем. Может быть, вас в детстве учили, что важнее заботиться о других, чем о себе? Или вы так поднимаете свою самооценку? Ответьте себе, что будет, если вы все-таки откажете? Прислушивайтесь больше к своим потребностям и попробуйте помогать только там, где можете и хотите. Или же где другой человек справиться без вас не сможет.

УДАРИЛА ЧУЖУЮ МАШИНУ...

Недавно я выезжала со стоянки и ударила другую машину, осталась небольшая вмятина. Хозяева не появились, а я спешила к врачу, поэтому уехала. Теперь мучает совесть. Как избавиться от этого?

Татьяна, Саратов

Избавиться от этого можно по-разному. Например, повиниться перед собой. Признать, что трусиха и жадина. Что не любите отвечать за собственные оплошности. Про врача и другие оправдания лучше забыть. Ведь оставить записку не требует много времени. А укоры совести связаны, скорее всего, с опасением, что хозяин вас может разыскать. Об истинных угрызениях совести можно говорить тогда, когда опасность минует. Если на тот момент кошки на душе по-прежнему будут скрестись, постарайтесь разыскать пострадавшего.

ДЕТИ СТАЛИ КАК ЗОМБИ

С недавнего времени моя жена ударилась в религию. Каждое воскресенье водит детей на службу. Они уже даже перестали смеяться, бегать, шалить. Ходят как зомби. Как повлиять на жену?

Николай, Краснодар

Просто так в религию не ударяются. По-видимому, в семье сложилась настолько непростая ситуация, что ваша супруга была вынуждена найти хоть какую-то отдушину. Поэтому борьба с чрезмерной религиозностью жены ничего не даст. Нужно менять прежний жизненный уклад. Что касается детей, то «раззомбировать» их проще простого. Чаще бывайте вместе. Берите их с собой на рыбалку и спортивную площадку. Водите в цирк, на детские концерты и представления. Наконец, просто играйте с ними. Вы оглянуться не успеете, как они снова начнут бегать, смеяться, шалить. А внимание и нежность к жене уменьшат ее религиозность лучше любого внушения.

И. В. Игнатова, психолог

О чудесах исцеления

Золотуху лечили одним касанием

ЛЕКАРСТВА-ПУСТЫШКИ МОГУТ ТВОРИТЬ НАСТОЯЩИЕ ЧУДЕСА. ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ЭТОМУ НАХОДЯТ В САМЫХ ДРЕВНИХ ИСТОЧНИКАХ.

Можно сказать, что эффект плацебо и был главным лекарством наших предков. В его основе — вера в магические средства, помноженная на ритуалы и заклинания. Так, шумерская медицинская табличка (4000 год до н. э.) содержала список 12 лекарств, которых иначе, как плацебо, и не назовешь. В папирусе Эбера (1600 год) счет таким снадобьям шел на десятки и сотни. По мнению исследователей, почти все лекарства, бывшие в употреблении в древности, можно было бы выбросить без вреда для человека. Ведь даже снадобья от знаменитых врачей древности, таких как Парацельс или Гиппократ, нельзя считать целебными. Но тем не менее порошки из мумий или растертых лягушачьих лапок вылечивали страждущих вопреки всему. Одним из самых дорогих, а потому феноменально эффективных лекарств-плацебо почти 2 тысячи лет считался рог носорога. Одна его лекарственная доза стоила в переводе на современные деньги 250 тысяч долларов! Еще более удивительный пример невероятной силы плацебо — способность английских и французских королей исцелять больных золотухой одним лишь своим прикосновением. Среди королей-чудотворцев рекордсменом по количеству исцелений можно считать английского монарха Чарльза II в XVII веке, который за 19 лет излечил немыслимое число людей — 90 798 золотушных больных!

Объясняются все чудеса исцеления просто: наш мозг — главная панацея от всех недугов и одновременно главный их источник.

P. S. Лучше всего плацебо унимает боль. Ученые выяснили, что после приема «обезболивающих» таблеток или применения крема-пустышки боль от уколов или разрядов тока уменьшается в среднем на четверть, а то и вполовину. Обычная головная боль также прекрасно излечивается «пустышками».

19 февраля 1796 года в США выдали первый патент на медицинское изделие. Это были две металлические палочки. Несколько лет врач-самоучка Элиша Перкинс излечивал с их помощью ревматизм и всевозможные воспаления. Палочки, как уверял Перкинс, «вытягивали» из тела болезнь за счет электрофизической силы. Помог чудо-прибор более чем пяти тысячам больных. Лишь после смерти изобретателя выяснили, что никакого эффекта этот прибор не оказывает.

Что за монстр?

На побережье новозеландского города Окленд местные жители обнаружили гигантское желеобразное существо розового цвета. Долго думали и гадали, что это за монстр. Оказалось — гигантская медуза волосистая цианея. Ее купол может достигать 2 метров в диаметре, а щупальца вырастать до 20 метров. Эти гиганты, несмотря на свой устрашающий вид, вполне безобидны. Питаются планктоном, мелкой рыбой и другими микроорганизмами. А обитают в акватории Атлантического и Тихого океанов.

Удивительные люди

ЕЙ 84, А ОНА ДО СИХ ПОР ЗА РУЛЁМ

Ракия Сагитзянова научилась водить машину 45 лет назад. Сейчас ей 84 года. Получить права жизнь заставила. Нужно было самой ездить в лес за ягодами и грибами. С тех пор чем только она не управляла: «запорожцем», «копейкой», «семеркой». Сейчас у женщины «Лада Гранта». И за такой большой водительский стаж не было ни одной аварии. Когда у супруга случился первый инсульт, Ракии Саберзяновне пришлось таксовать. Нужны были лекарства, дорогостоящая реабилитация. За несколько лет муж перенес четыре инсульта. Врачи советовали вывозить его на дачу. И снова выручал автомобиль.

ПИТАЕТСЯ ТОЛЬКО МОРОЖЕНЫМ

Что такое сладкая жизнь, 21-летняя британка Кортни Бакстер знает не понаслышке. Еще бы, ведь девушка всю жизнь питается только мороженым — более 7 тысяч сортов за всю жизнь. У девушки сильнейшая фобия — ее пугают любые виды твердой пищи. Зато с мороженым отношения сложились хорошие. Все бы ничего, но начались проблемы со здоровьем. Сейчас девушка проходит курс лечебного гипноза и постепенно приучает себя к взрослой еде.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Всё пошло наперекосяк...

Я НА СЕБЕ УБЕДИЛАСЬ, ЧТО ВЕЩИ В ДОМЕ СПОСОБНЫ ПРИНОСИТЬ НЕСЧАСТЬЕ. ОСОБЕННО ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ НЕОЖИДАННО И НЕ БЫЛИ ЖЕЛАННЫМИ.

Было в картине что-то зловещее...

Тогда я жила в Екатеринбурге. Снимала вдвоем со знакомой (звали ее Света) комнату в двухкомнатной квартире. Однажды моей соседке знакомая художница подарила картину. На ней была изображена девушка с длинными золотистыми волосами, в черном платье, сидящая на огромной руке на фоне ночного неба. Картина Свете сразу не понравилась, в ней было что-то зловещее. Но отказаться от подарка было неудобно. После появления картины в нашей квартире стали происходить странные события. Я положила в стиральную машину постельное белье, включила, и она сразу задымилась. Через некоторое время неожиданно перестала работать микроволновка, потом электрический чайник. Это были вещи Светы, она разрешала мне ими пользоваться. И так получалось, что они выходили из строя именно тогда, когда их трогала я. В итоге я чувствовала себя виноватой, а соседка злилась.

От фирмы и след простыл

В то время я искала работу и нашла компанию, где предлагали сопровождать туры за границу. Работодатель обещал помочь с загранпаспортом и визой. От меня требовались фотографии и 7 тысяч на оформление. Деньги обещали вернуть, когда начну работать. Я подписала договор, отдала деньги.

Через несколько дней мне позвонили и сказали, что документы переданы для оформления в ОВИР. Меня что-то насторожило. Посмотрела в интернете информацию о таких же вакансиях и нашла описание похожих историй. Фирмы попросту обманывали людей. Решила проверить и своих работодателей. В ОВИРе выяснилось, что документы на мое имя к ним не поступали. Я сразу пошла в компанию, чтобы расторгнуть договор. Удивительно, но деньги мне вернули. А через пару недель решила посмотреть, работает ли еще компания, и обнаружила, что ее и след простыл.

Подарок Света решила сжечь

Света очень переживала из-за поломок техники, особенно стиральной машины. Я-то рассчитывала, что устроюсь на работу и куплю новую. Но увы... Несколько месяцев мы были на ножах. Но потом Светлана вдруг решила избавиться от картины. Сказала, что надо сжечь ее и потом вдвоем помолиться. В тот же вечер мы сожгли подарок в тихом дворике около мусорных баков. После этого наши отношения наладились, а техника больше не ломалась. И мне удалось найти работу.

Альбина, Татарстан

Знаете ли вы, что...

Ученые доказали, что предсказывать будущее может каждый. Оказывается, мозг человека после определенной тренировки способен достроить цепочку событий, которые еще не произошли. Причем в воображении будущее наступает в 2 раза быстрее, чем в реальности.

■ ПОВТОРЕНИЕ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО МАТЬ УЧЕНИЯ, НО И ДОЧЬ СКЛЕРОЗА.

■ ЛЕЖА НА ДИВАНЕ, ОЧЕНЬ ТРУДНО ОСТАНОВИТЬСЯ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000803

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Судебная система
Внушительный топор
Гражданка из Бердичева
Горы в Швейцарии
Пункт в меню
Кремлевский некрополь
Идущий наружу «свет души»
Шаблонная фраза
Любитель старинных вещей
Главкосмос США
Роман Набокова
Абрау-Дюрсо на карте России
Брэд в роли мистера Смита
Межозерный проток
Оскароносный фильм
Аналог якудзы в Китае
Мягкая мебель на кухне
Писатель... Твен
Река во Флоренции
Дотошный аккуратист
Скачок сердца в пятки
Изготовитель чеддера
Гостья из краев далеких
Начинка стеганого одеяла
Современная Персия
«Палубная» спешка
Щель для жетона
Город с плотинами на Ниле
Настольный футбол
Открыл Новую Зеландию
Езда на новенькой машине
Угощение на пиру
Ароматическая подушечка
Роль А. Джоли Лара...
Масть сказочной сивки
Откопан Суховым
Тригонометрическая функция
Малярный скотч
Вердикт экспертизы

Древесина вместо вокала
Зенон, Платон или Сократ
Блюститель порядка в лесу
Сальваторе из шансонье
Лачуга канарейки
Записывает работу сердца
Боярский в «Собаке на сене»
Мурлыкающий питомец
Буква в былые времена
Прародитель доллара
Ткань для верхней одежды
Батрак в Латинской Америке
Недоверчивый апостол
Композитор... Хачатурян
Ворчание недовольных
«Подземка» здания
Синтетическое волокно
Музыкант группы «Секрет»
Аппарат на Красной планете
Американский страус
Акробатический кувырок
Близнецы из юмористов
Стационарный студент
Главный приток Оби
Горячее чрево парового
Играл Федечку в т/с Next
Толстенная пачка бумаг
Погода в разгар лета
Основа бутерброда
Бальзак по имени
Оболочка прибора
Венгерская валюта
Поэма Вознесенского
Заявление на стол судьи
Автор «затерянного мира»
Подруга сохатого
Строкоотливная машина
Автомобиль из Штутгарта
Дизайнерский нюанс
Столик в церкви для икон
Штат вокруг Лас-Вегаса
Любое мелкое насекомое

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Ногти на солнце

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА НОГТЯМИ ЛЕТОМ? СТОИТ ЛИ ДЕЛАТЬ МАНИКЮР, ОТПРАВЛЯЯСЬ В ОТПУСК НА МОРЕ?

1 **На море можно приезжать с непокрытыми ногтями, чтобы они смогли впитать в себя полезные минералы из морской воды.** На самом деле. Минералы из морской воды, конечно, благотворно влияют на организм. Но не стоит переоценивать ее. Питание ногтей происходит в их ростковой зоне, под кутикулой. Туда ни лаки, ни гель-лаки не попадают. Зато покрытые ногти лучше защищены от солнца и механических повреждений. Поэтому в отпуск разумно ехать со свежим маникюром.

2 **В жару лак для ногтей надо хранить в холодильнике, тогда он дольше сохранится.** На самом деле. Лак для ногтей нужно хранить при комнатной температуре даже в летний зной. Резкие перепады температуры могут испортить качество лака, поэтому не стоит ставить его в холодильник.

3 **Чтобы не подхватить грибок в бассейне, ногти на ногах нужно покрывать гелем. Так они будут под надежной защитой.** На самом деле. Покрытие ногтей гелем или акрилом не даст стопроцентной защиты от инфекций. Если заметили, что на ногтях и стопах появились непонятные изменения, стоит как можно скорее обратиться к дерматологу или микологу.

4 **Летом ногти растут быстрее, поэтому лучше стричь их коротко — «под корень».** На самом деле. Ногти растут независимо от времени года. На скорость роста влияют другие факторы — например, состояние здоровья. Замечено: у детей и беременных ногти растут быстрее, а у пожилых людей — медленнее. Стричь ногти «под корень» не стоит. Обязательно оставляйте хотя бы пару миллиметров свободного края.

5 **Для ногтей ультрафиолет не опасен.** На самом деле. В солнечное время и крем для рук стоит использовать с SPF не ниже 15.

6 **Летом кутикула и так хорошо увлажнена, поэтому можно не наносить на нее масла и кремы.** На самом деле. Все наоборот: жаркое солнце, а также хлорированная и морская вода быстро высушивают кожу вокруг ногтей. Поэтому летом кутикула как никогда нуждается в питании и увлажнении. Для ухода лучше использовать специальные масла — они быстро впитываются. Самые полезные — масла сладкого миндаля, рисовых отрубей и жожоба.

Из петрушки

Маслице на лице

Как приготовить это косметическое средство. Промойте зеленые ветки петрушки, крупно нарежьте. Налейте в сотейник оливковое, кукурузное или подсолнечное масло и добавьте в него петрушку. Хотите целебнее? Не жалейте травки-приправки. Обжаривайте на малом огне до закипания смеси. Остудите, отфильтруйте зелень. Петрушку с помощью блендера измельчите или протрите через сито. Соедините с маслом и дайте отстояться 2 часа. Процедите масло через несколько слоев марли. Перелейте в стеклянную посуду, плотно закройте крышкой. Храните в холодильнике не больше недели.

■ **Маска от веснушек, черных точек, прыщей и пигментных пятен.** Смешайте 2 капли масла петрушки, 2 капли апельсинового или мандаринового масла, 2 чайн. ложки сметаны и 1 чайн. ложку сока из зелени петрушки. Нанесите на лицо на 15 минут. Смойте. Маска быстро справляется с любыми воспалениями кожи, веснушками и пигментацией, осветляет черные точки и хорошо питает кожу.

■ **Очищающие ванночки для проблемной или жирной кожи.** Растворите в 1,5 л горячей воды (около 90 градусов) 15 г соли, в которую предварительно добавьте 3 капли масла петрушки. Держите лицо над паром (не слишком низко, чтобы не обжечься) 8-10 минут.

■ **Лосьон для умывания.** Смешайте 4 капли масла петрушки с 5 мл водки и 0,5 л теплой воды. Вымыв лицо, ополосните его этим лосьоном, следя, чтобы он не попал в глаза.

■ **От угревой сыпи.** Горсть цветков календулы, ромашки, коры дуба заварите 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 3-4 часа. Процедите настой и добавьте к нему 15 капель масла петрушки. Средство перелейте в стеклянную емкость и храните в холодильнике 3 дня, больше нельзя. Ежедневно 2-3 раза в день протирайте этим тоником кожу. Каждые 3 дня готовьте новую порцию средства.

Советы парикмахера-стилиста

Не прибавляйте себе лет

КАКИЕ ПРИЧЕСКИ НАВЕРНЯКА НЕ СДЕЛАЮТ ВАС МОЛОЖЕ?

■ **Слишком большой объем.** С такой прической женщины выглядят старше. Сушите волосы круглой расческой, а потом накручивайте концы. Получите нормальный объем у корней и не слишком агрессивные локоны на концах.

■ **«Ракушка».** Если уж решили сделать такую прическу, она не должна быть уложена волосок к волоску. Добавьте немного небрежности. Мягкий хаос сделает черты лица мягче, а вас — моложе.

■ **Прямой пробор и тяжелые концы.** До 35 лет прямой пробор носить можно. Такая укладка создает ровный треугольник, и лицо визуально слегка опускается — это добавляет возраста.

■ **«Мелкий бес».** Это отличный вариант для тематической фотосессии, но не для повседневной жизни. Мелкие кудри создают дополнительный объем — в большинстве случаев волосы ложатся домиком. Особенно не подходит такая укладка жещинам с длиной волос до плеч.

■ **Густая челка.** Густая челка, под которой прячутся лоб и брови, делает глаза визуально меньше. А падающая от нее тень подчеркивает мимические морщины. С такой челкой лучше попрощаться при появлении первых «гусиных лапок». Если не представляете себя без челки, выбирайте более игривые варианты с рваными концами и небольшой густотой.

■ **Коса вокруг головы.** Она подчеркивает несоответствие возрасту, создавая кукольный эффект, поэтому такую прическу лучше оставить для дочери. Если хотите повторить укладку, делайте косу максимально небрежной и тщательно продумывайте образ.

■ **Слишком высокая прическа.** Тут и говорить не о чем. Высокие укладки подчеркивают все недостатки лица и шеи.

■ **Начесы.** Во-первых, это не актуально. Во-вторых, начесы выглядят скучно. В-третьих, если хотя бы слегка переборщить, плюс пять лет обеспечены.

■ **Боб в стиле Мэрилин Монро.** Сама по себе такая прическа допустима, но с одной оговоркой — она должна быть гладкой.

И. Б. Гуляева,
парикмахер-стилист

Для тех, кому за...

Как срочно похудеть к отпуску?

Для этого совсем необязательно изнурять себя диетами. Избавиться от лишних килограммов поможет напиток под названием «Сасси». Понадобится 2 л воды, лимон, огурец, щепотка мяты. Лимон и огурец тонко нарежьте и вместе с мятой залейте водой. Поставьте в холодильник на ночь. А утром выпейте стакан натощак, минимум за 1 час до завтрака, остальное — в течение дня. И так 4 дня, потом перерыв 4 дня, после 4-недельный курс без перерывов.

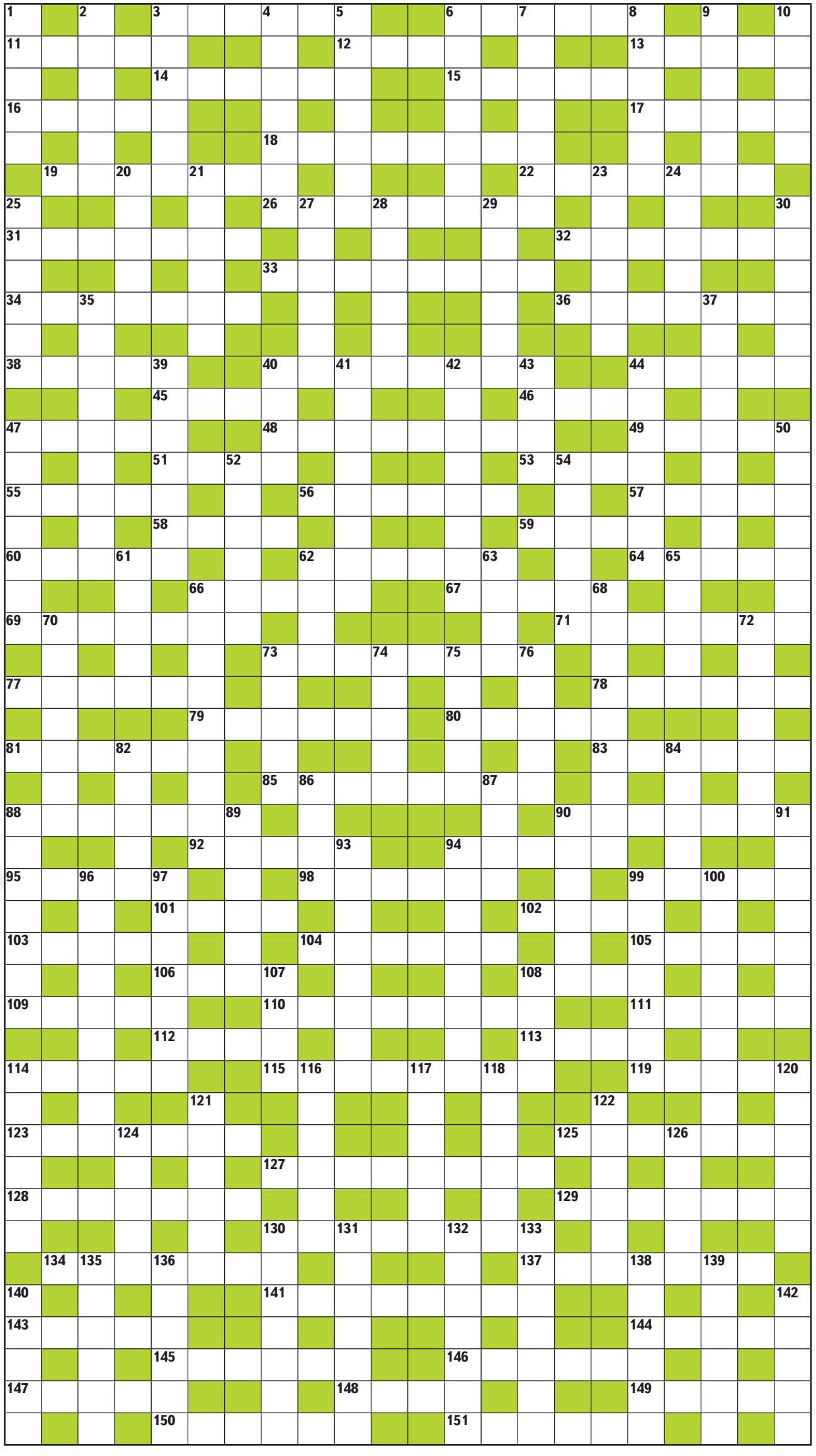
Пригодится

* От прыщей смешайте соль с перетертым хлебом и водой, чтобы получилась кашица. Нанесите смесь на лицо ватным тампоном и тщательно вотрите. Через 15 минут смойте прохладной водой. Процедуру повторите через 5 часов.

* Кофе можно не только пить, но и принимать с ним омолаживающие ванны. Достаточно вылить чашку крепкого кофе в ванну с теплой водой (37-39°С), полежать в ней 15 минут, и женщина выйдет бодрой и освеженной, с прекрасным цветом лица.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.**Переговоры глав государств. **6.**Шкура барашка. **11.**Неодобрительное замечание. **12.**В воздухе он монополист. **13.**Квота и лимит. **14.**Джон из «Битлз». **15.**Златоглавая и белокаменная столица. **16.**Карета с раскрывающимся верхом. **17.**Он вдыхает жизнь в шину. **18.**Способ действия. **19.**Старинный лук. **22.**Великий русский писатель. **26.**Месть обидчикам. **31.**Белое столовое вино. **32.**Полная противоположность. **33.**Одиннадцатиметровый. **34.**70-тонный кит. **36.**«Компостер» делопроизводителя. **38.**Щит с образцами товаров. **40.**Шахтерская столица Сибири. **44.** ... за лидером в велоспорте. **45.**Парламент на Украине. **46.**Поведал о Тартарене. **47.**Философ со «сверхчеловеком». **48.**Мама и папа для любимого чада. **49.**Звездный охотник. **51.**Отопительный сезон. **53.**Щелочь — едкий ... **55.**Знаменитая кукла. **56.**Привлекательный запах. **57.**Немецкие братья-сказочники. **58.**Север в лоциях. **59.**«Простыня» на индианке. **60.**Старая лошадь. **62.**Трубка для глухого. **64.**Очередной у журнала. **66.**Экзотический фрукт. **67.**Оно вещает, а телевизор показывает. **69.**У Майна Рида он без головы. **71.**Книга-ассорти. **73.**Одинаковая для всех спецодежда. **77.**Цветовая гамма радуги. **78.**Место работы акушера. **79.**Брак в диктанте. **80.**Пустота в стволе дерева. **81.**Лодка рыбачки Сони из песни. **83.**В нем поджаривают хлеб. **85.**Пропагандист-оратор. **88.**Бьет по шляпке гвоздя. **90.**Окружающая обстановка. **92.**Юный стебель с почками. **94.**Шахматная фигура. **95.**Стиль поп-музыки. **98.**Местность для отдыха и лечения. **99.**Рукотворная река. **101.**Форменная фуражка. **102.**Большой грузовик дальнобойщика. **103.**Крайняя бедность. **104.**Хромой кузнец на Олимпе. **105.**Победивший великана Голиафа. **106.**Бочонки в мешочке. **108.**Опустошенная бутылка. **109.**Детская игра-беготня. **110.**Врач для сумасшедших. **111.**Сетчатая сумка для живого карпа. **112.**Лежанка в КПЗ. **113.**Колючий дачный сорняк. **114.**Мера веса бегемота. **115.**Сооружение для прыжков на лыжах. **119.**Недобор взяток в картах. **123.**Вооруженный контрактник. **125.**Там слоны и тигры в вольерах. **127.**Экипаж — предок маршруток. **128.**Безмятежная жизнь. **129.**Вместо майонеза в щах. **130.**Старуха с крысой Лариской. **134.**Хрестоматийный писатель. **137.**Наука о прошлом. **141.**Святой на 14 февраля. **143.**Птица из ястребиных. **144.**«Поддержка» моста. **145.**Наведение порядка в доме. **146.**Место зверя в зоопарке. **147.**Река Киева. **148.**Поклажа на ишаке. **149.**Действо с ариями. **150.**Недуг, поражающий горло. **151.**Месяц в финале лета.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Марионетка или пупс. **2.**Наставник спортивной команды. **3.**Ссора по пустякам. **4.**Член правительства. **5.**Тригонометрическая функция. **6.**Балл в школьном дневнике. **7.**Координаты радиостанции. **8.**Тропический фрукт к шампанскому. **9.**Быстрый музыкальный темп. **10.**Творожная... с изюмом. **20.**Сказочный слуга попа. **21.**Столица на Темзе. **23.**Майский цветок. **24.**Костюм циркового артиста. **25.**Его второе имя — шафран. **27.**Мастерская мод. **28.**Женская одежда. **29.**Русский поэт. **30.**Заключают бизнесмены. **35.**Государство в Европе. **37.**Совет врачей у постели больного. **39.**Железнодорожная тележка с двигателем. **40.**Наказание, ниспосланное свыше. **41.**«Умеренно» в музыке. **42.**Спец с кинокамерой. **43.**Бог войны скандинавов. **44.**Крупный садовый цветок. **47.**Автор романа «Лолита». **50.**Жетончик в обмен на шубу. **52.**Детский писатель. **54.**Земляной орех. **61.**Странноватый тип. **62.**Петля на судовом тросе. **63.**Аренда работника. **65.**Группа бойскаутов. **66.**«Окошко» в мир бактерий. **68.**Человек-волк. **70.**Женский певческий голос. **72.**Ссуда под залог квартиры. **73.**«Закуска» горячего коня. **74.**Щеголяющий модник. **75.**Полевое укрепление с наружным рвом. **76.**Единица силы тока. **82.**Ларек для продажи газет. **84.**Профессия Труффальдино. **86.**Коренной афинянин. **87.**Клятва безбрачия. **88.**Пчелиное растение. **89.**Третье из сухофруктов. **90.**Первая книжка школяра. **91.**Страдает из-за гастрита. **93.**Личинка бабочки. **94.**Спорт горнолыжников. **96.**Грусть об ушедшей любви. **97.**Пленка на стали от сварки. **99.**Свод сведений о земле. **100.**Незаметная заколка в волосах. **107.**Эксперимент с мышами. **108.**«Табурет» венценосца. **114.**Пинг-понг — настольный... **116.**Отчизна. **117.**Верхняя часть мужского костюма. **118.**Завуалированная насмешка. **120.**Кольцо для старухи-процентщицы. **121.**Яркая звезда. **122.**Размер издания. **124.**Священник у мусульман. **126.**Священник-католик. **130.**Сало со сковородки. **131.**Батальная поэма Пушкина. **132.**Коса с длинной рукоятью. **133.**Специалист по собакам. **135.**Кусок жареной вырезки. **136.**Растительный символ Японии. **138.**Виток вращения. **139.**Прическа панка. **140.**Чешское авто. **142.**Детонатор для взрывчатки.



В НАШЕ ВРЕМЯ НУЖНО ПОСТАРАТЬСЯ ВЫЛЕЧИТЬСЯ ДО ТОГО, КАК НАЧНУТ ЛЕЧИТЬ.

Ночное сафари

У моего знакомого Женьки есть деревенская бабушка. Както она попросила внучка отвезти родственникам за несколько сот километров своего козлика.

Что делать? Бабушке не откажешь. Машина у внука подходящая — небольшой микроавтобус. Погрузил козла и поехал. Километров через триста останавливает Женьку одинокий гаишник. Ночь, чистое поле вокруг, и дождик накрапывает.

— Что в машине?

— Козел! — отвечает Женька.

— Ты че? Я спрашиваю, что у тебя в машине?

— Говорю же — козел!

— В салоне что?

— Да козел!

— Ну все, достал ты, мужик! А ну открывай!

А козлу уже порядком надоело трястись по ухабам. Еще бы, запихнули в железный ящик, трясут так, что рога отваливаются. Тут не только козел разъярится, в такой ситуации и хомяк опасен!

— А ловить его ты будешь? — спрашивает гаишника Женька.

— Давай-давай, а то хуже будет!

Открывается дверь, козел, боднув гаишника, скрывается в ночи.

После сорокаминутного сафари ночью в чистом поле, под проливным дождем, грязные как черти, общими усилиями изловили хитрую тварь и затолкали обратно в машину.

Гаишник, вытирая перемазанное грязью лицо, с большим чувством произносит:

— Ну ты, мужик, даешь! Ты че, не мог сказать, что у тебя там козел!

Андрей К., Уфа

Мир веселится!

МОТОЦИКЛ ДЛЯ ВЕЛИКАНА

По словам очевидцев, которые вживую увидели мотоцикл, сооруженный американцем Грегори Данхэмом, у них возникло ощущение, что они внезапно превратились в лилипутов. Это самый большой мотоцикл в мире, и он занесен в Книгу рекордов Гиннесса. Самое интересное, что мужчина взялся за сооружение гиганта не из энтузиазма или коммерческих целей. Он это сделал, поспорив со своими друзьями, которые утверждали, что такое невозможно в принципе. На создание мотоцикла ушло почти три года, он имеет высоту 3429 м, длину 6187 м и весит 2948 килограммов.

ЧЬЯ БОРОДА ГУЩЕ?

Вот уже 30 лет ежегодно в бельгийском Антверпене проходит международный конкурс усачей и бородачей. Сотни мужчин со всего мира соревнуются, у кого самые шикарные, самые ухоженные, самые длинные — в общем, самые-пресамые усы и бороды. Тут вам и усы мушкетерские, и императорские, а-ля Дали, Ватсон и даже Сталин, а из бород плетут корзинки, сооружают полянки и закручивают их на все лады.

КТО-КТО В ТЕРЕМОЧКЕ?

Вот такой необычный домик находится в одном из парков отдыха в Нидерландах. На его постройку архитектора вдохновил детский стишок про старый брошенный ботинок, в котором поселились бездомные зверушки (что-то типа нашего «Теремка»). Сейчас в этом домике-башмаке живет смотритель парка.

ЛОВИСЬ, БОЛЬШАЯ!

Эту необычную рыбу называют сельдяным королем. Долгое время она считалась фантастикой, пока не попала в руки исследователей, подтвердивших, что рыба существует на самом деле, хотя и встречается редко из-за скрытного образа жизни. Очевидцы, столкнувшиеся с ней среди океана, считают это самым запоминающимся зрелищем в жизни. Рыбка может достигать в длину 17 м и весить при этом до 300 кг.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 3.Саммит. 6.Овчина. 11.Упрек. 12.Азот. 13.Норма. 14.Леннон. 15.Москва. 16.Ландо. 17.Насос. 18.Средство. 19.Арбалет. 22.Толстой. 26.Расплата. 31. Рислинг. 32.Антипод. 33.Пенальти. 34.Кашалот. 36.Дырокол. 38.Стенд. 40.Кемерово. 44.Гонка. 45.Рада. 46.Доде. 47.Ницше. 48.Родители. 49.Орион. 51.Зима. 53.Натр. 55.Барби. 56.Аромат. 57.Гримм. 58.Норд. 59.Сари. 60. Кляча. 62.Отофон. 64.Номер. 66.Манго. 67.Радио. 69.Всадник. 71.Сборник. 73.Униформа. 77.Спектр. 78.Роддом. 79.Ошибка. 80.Дупло. 81.Баркас. 83.Тостер. 85.Агитатор. 88.Молоток. 90.Антураж. 92. Побег. 94.Ферзь. 95.Диско. 98.Курорт. 99. Канал. 101.Кепи. 102.Фура. 103.Нужда. 104. Гефест. 105.Давид. 106.Лото. 108.Тара. 109. Салки. 110.Психиатр. 111.Садок. 112.Нары. 113.Осот. 114.Тонна. 115.Трамплин. 119.Ремиз. 123.Наемник. 125.Зоопарк. 127.Дилижанс. 128.Идиллия. 129.Сметана. 130.Шапокляк. 134.Классик. 137.История. 141.Валентин. 143.Канюк. 144.Опора. 145.Уборка. 146. Вольер. 147.Днепр. 148.Вьюк. 149.Опера. 150.Ангина. 151.Август.

По вертикали: 1.Кукла. 2.Тренер. 3. Склока. 4.Министр. 5.Тангенс. 6.Отметка. 7.Частота. 8.Ананас. 9.Престо. 10.Масса. 20.Балда. 21.Лондон. 23.Ландыш. 24.Трико. 25.Крокус. 27.Ателье. 28.Платье. 29. Тютчев. 30.Сделка. 35.Швейцария. 37. Консилиум. 39.Дрезина. 40.Кара. 41.Модерато. 42.Оператор. 43.Один. 44.Георгин. 47.Набоков. 50.Номерок. 52. Маршак. 54.Арахис. 61.Чудак. 62.Огон. 63.Наем. 65.Отряд. 66.Микроскоп. 68. Оборотень. 70.Сопрано. 72.Ипотека. 73. Удила. 74.Франт. 75.Редут. 76.Ампер. 82.Киоск. 84.Слуга. 86.Грек. 87.Обет. 88.Медонос. 89.Компот. 90.Азбука. 91. Желудок. 93.Гусеница. 94.Фристайл. 96. Сожаление. 97.Окалина. 99.Кадастр. 100. Невидимка. 107.Опыт. 108.Трон. 114.Теннис. 116.Родина. 117.Пиджак. 118.Ирония. 120.Заклад. 121.Сириус. 122.Формат. 124. Мулла. 126.Патер. 130.Шкварки. 131.«Полтава». 132.Литовка. 133.Кинолог. 135.Лангет. 136.Сакура. 138.Оборот. 139. Ирокез. 140.«Шкода». 142.Запал.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

Ю			К		У	К	Р	А	И	Н	К	А		Б		С				
С	Е	Л	О			Л		Н		А		Л	О	Л	И	Т	А			
Т			Л	У	Ч	И	С	Т	О	С	Т	Ь		Ю		Е				
И	С	П	У	Г		Ш		И		А		П	Е	Д	А	Н	Т			
Ц		И	Н	О	З	Е	М	К	А		С	Ы	Р	О	В	А	Р			
И		Т		Л			А	В	Р	А	Л		И		А		И			
Я	С	Т	В	О		И	Р	А	Н		О	Б	К	А	Т	К	А			
	А		А	К	Т		К	Р	О	Ф	Т			С	А	И	Д			
	Ш		Т		А							К	А	У	Р	К	А			
С	Е	К	А	Н	С									А		Е				
		Р			М							Ф	А	Н	Е	Р	А			
К	Л	Е	Т	К	А							И			Г		Д			
А		П	Е	О	Н							Л	И	Т	Е	Р	А			
Р	О	П	О	Т		Ф	О	М	Е	Н	К	О		А	Р	А	М			
Д			Д			О		А		А		С	А	Л	Ь	Т	О			
И		П	О	Н	О	М	А	Р	Е	Н	К	О		Е		И				
О	Н	О	Р	Е		А		С		Д		Ф	О	Р	И	Н	Т			
Г		Д	О	Й	Л		К	О	Ж	У	Х		Ч		Р		О			
Р		В		Л	О	С	И	Х	А		Л	И	Н	О	Т	И	П			
А	Н	А	Л	О	Й		П	О	Р	Ш	Е		И	З	Ы	С	К			
Ф		Л		Н	Е	В	А	Д	А		Б	У	К	А	Ш	К	А			

Гороскоп с 3 по 16 июля

Впустите в дом кусочек лета!

ОВЕН Дерзайте! Сейчас все в ваших руках. Беритесь за невозможное! Звезды обещают сюрпризы, поэтому ловите подарки фортуны на лету. Родные люди окружат нежностью и заботой, а дети — пониманием. Не упустите шанс в теплый, солнечный день полежать на земле, раскинув в стороны руки и ноги: это придаст сил и расслабит все мышцы.

ТЕЛЕЦ Впустите в дом кусочек лета! Не важно, будет это горшок с цветком, ваза с букетом или пучок базилика... Кстати, зеленый цвет помогает снять усталость. Яркая тарелка с сочными фруктами на столе тоже поднимет настроение. А спастись от жары помогут бутылка холодной воды и пульверизатор. Распыляйте воду на лицо и тело. Кожа станет увлажненной, и дышать будет гораздо легче.

БЛИЗНЕЦЫ «Эх! Вот если бы провести неделю на море! А приходится работать за четверых...» Сколько раз вы говорили себе эту фразу? Ну о какой работе может идти речь, когда за окном сияет июльское солнце?! Что делать? По утрам выкраивать лишние полчасика, чтобы пробежаться по парку или сделать зарядку на улице. Тогда вы точно будете готовы к новому трудовому дню.

РАК Стоит ли сгущать краски из-за пустяков? Помните: что бы ни случилось, это просто плохое мгновение, а не плохая жизнь. Любите отварную картошку? Но ведь из-за обилия крахмала она — чистый углевод. Поэтому ешьте ее с большой порцией зеленого салата, перевариваться она будет медленнее, скачка глюкозы не произойдет, да и веса лишнего не наберете.

ЛЕВ Не исключен резкий поворот событий, но пусть вас это не пугает. Будет интересно узнать что-то новое, встряхнуться, наконец. Что скажут другие? Да какая разница! Это ваша жизнь. Делайте то, что считаете нужным, — только в такой жизни есть смысл. Самое время помочь желудку. На огороде зеленеет молодой базилик — добавляйте его в любые мясные, рыбные, овощные блюда. А можно 5-6 листиков травы залить стаканом кипятка и пить как чай.

ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ КРАСИВЫЙ ЗАГАР, НО ПРИ ЭТОМ НЕ НАХОДИТЬСЯ ДОЛГО НА СОЛНЦЕ? ПЕЙТЕ НЕ БОЛЬШЕ СТАКАНА МОРКОВНОГО СОКА В ДЕНЬ. А ТАКЖЕ ЕШЬТЕ ВСЕ ОРАНЖЕВЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.

ДЕВА Вы — человек-праздник и вечный двигатель, не терпите вокруг себя серости и уныния. Поэтому будете буквально распылять вокруг себя положительные флюиды, хорошее настроение и оптимизм. Такой настрой кому-нибудь из ваших знакомых и близких поможет выбраться из трясины и уныния. О здоровье: из-за жары вероятно появление отеков. Попробуйте выгнать лишнюю жидкость с помощью тмина: 3 чайн. ложки заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

ВЕСЫ Старайтесь выглядеть ярко. Забросьте подальше в шкаф серую одежду, которая угнетает и портит настроение. Чтобы летать, как птичка, а не выползать из-за стола, пересмотрите свое меню. Летом организм не устает только от свежих овощей, фруктов, кисловатых ягод, листьев салата и зелени. Так что налегайте на огурцы, помидоры, кабачки...

СКОРПИОН Устали от житейских проблем? Попробуйте сесть, чтобы рядом никого не было, выдохнуть и заплакать. Отпустите ситуацию, и решение всех проблем появится само собой. Кстати, не забывайте надевать солнечные очки и старайтесь не выходить на улицу с непокрытой головой — защищайтесь от солнечных лучей и ветра, иначе они могут довести до головной боли и невралгии.

СТРЕЛЕЦ Для вас наступает тот самый период, когда лучшее, что можно сделать, — ничего не делать. Иначе задуманное, скорее всего, пойдет не так. Так что лучше переждать. Не забывайте о свекле. Сейчас она буквально напичкана витаминами. Блюда из свеклы избавят от запоров, выведут лишнюю жидкость, а значит, разгрузят сердце и почки. Можно просто смешать отварную свеклу с ягодами или заправить любым соком.

КОЗЕРОГ Кажется, что вы видите то, что другим под лупой не рассмотреть. На самом деле это не так. Просто у вас хорошая интуиция, и она поможет выйти из трудной ситуации. О здоровье. Несмотря на летнюю погоду, легко подхватить затяжной бронхит. Если появится сухой кашель, смешайте 2 чайн. ложки сливочного масла, 3 сырых яичных желтка и 2 десертные ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 4-5 раз в день до еды.

ЕСЛИ О ЧЕМ-ТО ТРЕВОЖИТЕСЬ И НЕ МОЖЕТЕ УСПОКОИТЬСЯ — СНИМИТЕ ОБУВЬ И ПОХОДИТЕ ХОТЯ БЫ 10 МИНУТ ПО МЯГКОЙ ТРАВЕ. ВООБЩЕ ЛЕТОМ ПОЛЕЗНО ХОТЯ БЫ НА ЧАС В ДЕНЬ ЗАБЫТЬ ОБ ОБУВИ.

ВОДОЛЕЙ Постарайтесь не влезать в чужой монастырь со своим уставом. И не покушайтесь на комфорт и личное пространство других людей. Конечно, нужно быть рядом с близкими людьми. Но не менее важно, чтобы при этом всем было комфортно. Лучше займитесь здоровьем. Головокружения, повышенная утомляемость могут быть первыми звоночками проблем с позвоночником. Плавайте в бассейне, больше ходите пешком.

РЫБЫ Вы сейчас стоите на берегу океана и пытаетесь научиться плавать, но пока только мочите ноги. А вам надо решиться и поплыть... Так сделайте первый шаг к тому, что так и не успели совершить. Решайтесь! У вас все получится. А чтобы справиться с бессонницей, которая рискует потревожить вас в эти дни, перед сном выпивайте стакан теплого молока с ложечкой меда.

В следующем номере читайте:

✓ **Для гипотоника**
ЗАВТРАК ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОСОЛОНЕЕ.

✓ **Актуально**
ЧТО СЪЕСТЬ ПЕРЕД ПОЛЕТОМ?

✓ **Для тех, кому за...**
ИНФАРКТ ЛЕТОМ — ПРОЩЕ ПРОСТОГО.

✓ **Мнение психолога**
ПРИЧИНА НЕДУГОВ — ОТСУТСТВИЕ ЛЮБВИ.

✓ **Советы знахарей**
ВЕНИК В ДОМЕ — МОЩНЫЙ ОБЕРЕГ.

✓ **Женские проблемы**
ЕСЛИ ПОНИЖЕНА ВЛАЖНОСТЬ...

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **135453** экз. Заказ **986**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 26.06.2019 г.
Дата выхода в свет 26.06.2019 г. Подписано в печать 19.06.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 154 453 экз. Объем 6 п. л.
16+